بسم اللہ الرحمن الرحیم ۝
خواصُ الاشیاء
مرتبہ
محمد یونس قادری
0302-3359863
ناشر
جامع مسجد باباحیدرشاہ، محلہ الھیار، ٹنڈوآدم، ضلع سانگھڑ، سندھ، پاکستان _ 68050

آک

(Caletropis Swallow Wost)

آک کے نام

آکون ۔عربی میں عشر۔فارسی میں خرک ۔زہرناک ۔تلیگو میں مندراموِ۔سنسکرت میں مندار۔سندھی میں اک ۔تلنگی میں جلپپنڈ ے مکاٹ پھل ۔بنگالی میں آکنڈہ ۔گجراتی میں آکڑو۔آکھ۔مدار۔پنجابی میں اک ۔راجپوتانی میں آکڑا۔

ماہیت

آکھ کا پوداڈیڑھ گز سے دوگز تک بلند ہوجاتا ہے لیکن عموماًایک یا نصف گز تک بلند دیکھا گیا ہے یہ شاخ درشاخ ہوکر بھی پھیلتا ہے لیکن زیادہ تر جڑہی سے شاخیں نکل کرادھر پھیل جاتی ہے مدار کے جس حصہ کوتوڑا جائے سفید گاڑھا دودھ ٹپکنا شروع ہوجاتا ہے اطراف میں جڑ کی نسبت زیادہ دودھ نکلتا ہے۔

پتے

برگد کے پتوں سے مشابہ لیکن ان کی مانند سبز نہیں ہوتے بلکہ سفید مائل ہوتے ہیں ۔تنوں اور شاخوں پر سفید روَواں لگا رہتا ہے ۔پک جانے پر زرد رنگ کے ہوجاتے ہیں۔

پھول

کنوری نما گچھوں میں لگتے ہوتے ہیں ۔جو باہر سے سفید اور اندر سے سرخی مائل ہوتے ہیں ۔پھول کے عین درمیان لونگ کے سر کی مانند ایک شے ہوتی ہے ۔جس کو قرنفل مدار یعنی آنکھ کی لونگ کہتے ہیں ۔

پھل

اسکی شکل عموماً لمبوتری اور درمیان سے خم کھائی ہوتی ہے ۔خشک ہونے پر جب پھٹتا ہے تو اس کے اندر سے سنبل کی مانند روئی نکلتی ہے ۔جو نہاہت نرم و ملائم اور چکنی ہوتی ہے ۔

تخم

چپٹے،سیاہی مائل اور وزن میں ہلکے حجم میں دال ارہر کے برابر ہوتے ہیں ۔بعض آکھ کے پودوں پر ایک قسم کی رطوبت منجمد ہوتی ہے ۔اس کو صنغ عشر یا شکر العشر کہتے ہیں ۔

دودھ

آک کے ہر حصے کو جس کو توڑا جائے تو اس سے مفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے جو زہریلا ہوتا ہے ۔

نوٹ

اس پودے کا ہر جز بطور دواء کام آتا ہے ۔

مقام پیدائش

پاکستان ۔ہندوستان ۔سری لنکا ۔افغانستان،ایران،اور افریقہ ہیں ۔ پاکستان کی بنجر زمینوں اور ریگستان میں پایا جاتا ہے ۔موسم گرما میں بکثرت ہوتا ہے ۔

ذائقہ

تلخ تیزی مائل ۔

مزاج

پھول،جڑ،پتے،اور شاخیں تیسرے درجے میں گرم خشک آکھ کا دودھ چوتھے میں گرم اور خشک ہے ۔

افعال

تازہ پتے مسکن درد اور سردی کے اورام تحلیل کرتے ہیں۔قاطع۔برگ خشک کا ذرور جالی، اکال، مقیٔ، منفت، بلغم، مقطع، پتوں کا پانی محمر، اکال، قاطع۔

پوست بیخ مدار

معتدل، مقوی، قاطع، ومخرج بلغم، مغثی، مقیٔ۔مسحج، معدہ، آمعاہ، قاتل، کرم شکم۔

دودھ مدار

لازع، محلق، جاذب، سم، حیوانات، اکال، مقرح، مسہل، قوی، مقیٔ، معلس، قاطع بلغم، صیح۔

استعمال

آک کا دودھ اکال مقرح ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بواسیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔کیونکہ آبلہ انگیر اور مقرح ہونیکی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔قاطع بلغم، مقیٔ اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے۔

آکھ کا دودھ اکال مقرح ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بواسیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔کیونکہ آبلہ انگیر اور مقرح ہونیکی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔قاطع بلغم، مقیٔ اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے۔

نوٹ

روئی کو آک کے دودھ میں بھگو کر فرزجہ استعمال سے اسقاط حمل کرتا ہے۔چونکہ یہ نہایت تیز ہے اور اس دوسری تکلیفوں کو بھی خطرہ ہے۔لہٰذا احتیاط کریں۔زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر مسحج ہونے کی وجہ سے معدہ اور انتوں میں خراش شدید پیدا ہو سکتی ہے۔بھڑ، سانپ، بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے ان کے زہر کو تسکین بخشتا ہے۔

آکھ کے تازہ پتوں کا استعمال

مسکن الم اور محلل ہونے کی وجہ سے وجع المفاصل اور دیگر اورام پر گرم کرکے باندھے جاتے ہیں اور ان کو نیم گرم کرکے ان کو ہاتھوں سے مل کر ان کا پانی نکال کر کان میں ڈالنے سے درد کو تسکین بخشتا ہے۔یہ پانی قاطع ہونے کی وجہ سے روغن کنجد کے ہمراہ پکا کر استعمال کرنے سے بہرے پن کو فائدہ دیتا ہے۔

خشک پتوں کا سفوف جالی، اکال، اور مجفف ہونے کی وجہ سے قروح ساعیہ، خبیثہ اور آکلہ میں ذرور استعمال کیا جاتا ہے۔یہ زخم کو صاف کرتا ہے اور خراب گوشت کو دور کرکے نیا گوشت پیدا کرتا ہے اور ان کو جلد خشک کر دیتا ہے۔مقطع اور منفث ہونے کی وجہ سے پتوں کو

مناسب ادویہ کے ہمراہ خاکستر بنا کر دمہ کھانسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز خاکستر کئے بغیر کھلانے سے قے لا کر بھی ضیق النفس کو فائدہ کرتا ہے۔ پھول و پتوں کو نمک لگا کر ایک مٹی کے برتن میں گل حکمت کر کے دس سیر اپلوں کی آنچ دیں اور پھر باریک پیس کر یہ راکھ کھانسی، دمہ، درد شکم آنتوں کے درد استسقاء کے لئے اکسیر محلل اور مسکن کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

گل راکھ

مقوی معدہ ہے قاطع بلغم ہونے کی وجہ معدہ کی ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ محلل اور مسکن ہونے کی وجہ بعض ادویہ کے ہمراہ روغن تیار کیا جاتا ہے جو مالش کرنے سے وجع المفاصل اور درد کمر وغیرہ کو شفا دیتا ہے۔

پوست بیخ آک

معتدل اور قاطع ہونے کی وجہ سے مفاصل آتشک کے درجہ دوم اور ابتدائی جزام میں مفید ہے۔ چونکہ یہ قاطع مغثی اور مقئی ہے لہٰذا اس کو ہیضہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ فاسد مواد کو قطع کر کے ان کو بزریعہ قے خارج کرتا ہے۔ جڑ کو بطور جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے، تپ لرزہ کے لئے بھی نافع ہے معرق ہونے کی وجہ سے مرض آتشک پر بخوراً مستعمل ہے۔

نوٹ

اپی کاک کا ٹنچر ایلوپیتھی میں آج بھی قے لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ ہومیوپیتھی اپی کاک متلی اور قے کو ٹھیک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

مدار کا نمک بنانے کی ترکیب

پودے کو جڑ سمیت اکھیڑ کر راکھ بنالیں اور اس کو پانی میں گھول کر گھنٹہ کے وقفے سے ہلاتے رہیں۔ بعد پانی نتھار کر لوہے کی کڑاہی میں اس قدر پکائیں کہ تمام پانی جل کر نمک رہ جائے تو یہ نمک ایک رتی پان میں رکھ کر استعمال کریں۔ یہ نمک قاطع اور منفث بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی اور ضیق النفس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مسحج ہونے کی وجہ سے زیادہ مقدار میں استعمال سے آنتیں وغیرہ چھل جاتی ہیں یہی وجہ ہے کہ پہلے زمانے میں لڑکیوں اور جانوروں کو ہلاک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کا دودھ پانچ چھ ملی لیٹر استعمال کرنے سے ہلاکت واقع ہوجاتی تھی۔ استعمال کرنے کے بعد منہ سے جھاگ آنے لگتی تھی اور بعد میں مریض ہلاک ہوجاتا تھا۔

مسموم کا علاج

اسٹامک ٹیوب سے دھو کر بعد میں اسپغول مسلم ہمراہ پانی یا دودھ کیساتھ دیں یا گھی اور دودھ کو بار بار دیتے ہیں اور اس کی سمیت زائل کرنے کے لئے گوکھرو کا شیرہ نکال کر فوراً پلائیں۔

نفع خاص

مقوی معدہ، نافع، ہیضہ، اورا کال، مضر مقرح جلد وغشا مخاطی، مصلح گھی، دودھ، چکنی چیزیں اور قے کرنا۔شیرہ گوکھرو۔ بدل تفریح میں اس کا بدل جمال گوٹہ ہے۔

مقدار خوراک

سفوف چھال مقدار دو رتی سے تین رتی، خشک پتے دو رتی سے ایک ماشہ۔ پھول دو رتی چار رتی بطور جوشاندہ چار ماشہ دودھ چار بوند سے ایک ماشہ، گوند ایک ایک ماشہ تک۔

مشہور مرکبات

حب گل آک، حب عشر، روغن گل آک، اس کے دودھ میں تیار کشتہ بارہ سنگھا بخاروں اور نمونیہ کے علاوہ سینے کے ورد میں مستعمل ہے۔ اسکے علاوہ بہت سے کشتہ جات آک کی مختلف چیزوں میں تیار کیے جاتے ہیں۔

کیمیاوی اجزاء

مدار کے سب اجزاء میں ایک کڑوا زادرال جیسا جز ہے۔ نیز دواء اور جزو خصوصاً جڑ کے چھلکے مداریلین اور مدار فلے ول پائی جاتی ہیں۔ مداریلین آک کا ایک دانہ دار موثر ست ہے۔ لاس کو مدارین بھی کہتے ہیں۔ یہ الکوحل میں حل ہوسکتا ہے لیکن تیل میں حل نہیں ہوسکتا اور عجیب یہ کہ گرمی سے جمتا اور سردی سے پگھلتا ہے۔ یہ پرانے آکھ سے زیادہ نکلتا ہے۔

نوٹ

مدار کی دھونی مچھروں کو بھگا دیتی ہے۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

داد

آک کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے، جو داد پرانا ہوگیا ہو اور کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہوتا ہو، اسے کپڑے سے کھجا کر یہ دودھ لگا دیا جائے، اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہوگی لیکن داد اچھا ہو جائے گا۔

کان کا درد اور گنٹھیا

آک کا پتہ جو پک کر زرد ہوگیا ہو اسے آگ پر سینکیں اور چٹکی سے مسل کر اس کا رس ہلکا گرم ایک قطرہ کان میں ٹپکائیں، کان کا درد دور ہو جائے گا۔ آک کا پتہ تلوں کے تیل سے چپڑ کر گرم کریں اور گنٹھیا میں جوڑوں پر باندھیں، چند بار کے باندھنے سے سوجن اور درد دور ہو جائے گا۔

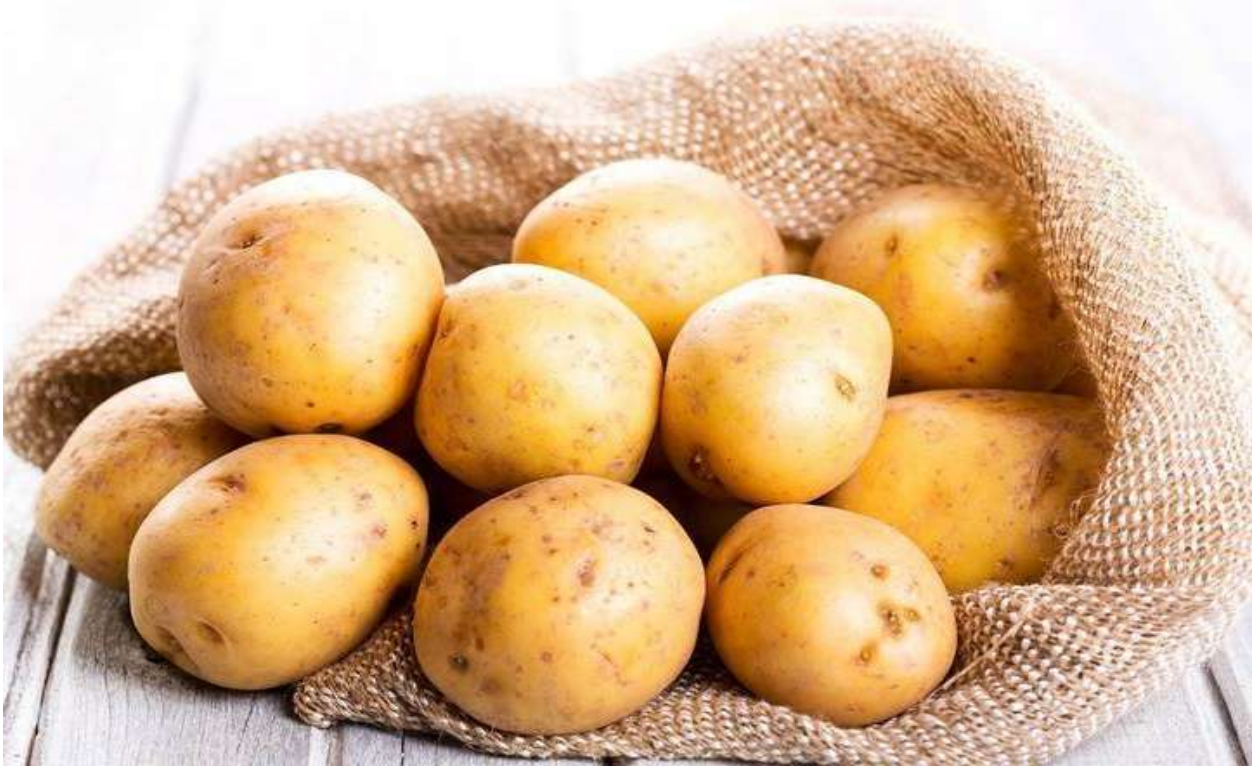
امراض معدہ

آک کا پھول معدے کو طاقت دیتا، بھوک لگاتا اور بادی بلغم دور کرتا ہے۔ اس لیے مختلف چورن میں ڈالا جاتا ہے۔ آک کے بنا کھلے پھول، سونٹھ، اجوائن اور کالا نمک چاروں برابر وزن لیکر باریک پیس اور پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں اور ضرورت کے وقت ایک دو گولی کھائیں۔

ہیضہ

آک کی جڑ ہیضہ میں مفید ہے۔ آک کی جڑ کا چھلکا اور کالی مرچیں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور ادرک کے رس میں دو گھنٹے کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں اور ضرورت کے وقت ایک دو گولی کھائیں۔ (ماہنامہ عبقری۔ مارچ 2016ء)

آلو

(Potato)

نام

سندھی میں پوٹاٹا، گجراتی میں آلو کہتے ہیں۔

ماہیت

ایک مشہور عام ترکاری ہے جس کے پتے اوپر اور پھل زمین میں ہوتا ہے۔ عام طور پر بطور نان خورش مستعمل ہے۔

رنگ

سرخ اور بھورا۔

پھیکا۔

مزاج

سرد ایک خشک دوسرے درجہ میں۔

افعال

قابض،مبرد۔

استعمال

آلوکو زیادہ تر تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر بطور نان خورش استعمال کیا جاتا ہے۔اس میں غذائیت کافی ہوتی ہے لیکن تحلیل،قابض،نفاخ اور دیر ہضم ہے۔مقام سوختہ پر لگانے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔اور آبلہ نہیں پڑتا اور زخم خشک کر دیتا ہے۔غیر سمی ہے لیکن پھوٹ نکلے تو زہریلی تاثیر رکھتی ہے۔

مصلح

گرم مصلحہ۔

جدید تحقیق

آلو بہترین غذا ہے آلو میں فولاد۔ پوٹاشیم،کیلشیم اور فاسفورس خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔اس کے علاوہ میگنیشم،سوڈیم، گندھک،کلورین،آیوڈین،اور تانبا وغیرہ کی خفیف مقدار پائی جاتی ہے۔حیاتین بی اور سی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔آلو میں اجزائے لمیہ کم اور نشاستہ زیادہ ہوتا ہے۔اس لئے جسم کے لئے اچھا ہوتا ہے۔بچوں کی نشو نما کیلئے آلو بہترین چیز ہے چھلے ہوئے آلوؤں کی بہ نسبت بغیر چھلے آلوؤں میں وٹامنز زیادہ ہوتے ہیں۔اور پکاتے ضائع کم ہوتے ہیں اور اس کا چھلکا قبض کشا ہے۔

مضر

ذیابیطس اور موٹاپے کے مریضوں کے لئے۔

نوٹ

ایک آدمی کو دن میں ڈھائی سو گرام آلو سے زیادہ نہیں کھانے چاہیے کیونکہ اس سے پیٹ میں نفع ہو جاتا ہے۔اس کی اصلاح عام کھانے کے نمک یا گرم مصالحہ سے کریں۔

خاص نوٹ

ویلڈنگ کی وجہ سے آشوب چشم ہو جانے میں لوگ آنکھوں کے اوپر آلو کاٹ کر باندھ لیتے ہیں جس سے آنکھوں کی جلن، سرخی اور درد کو فائدہ جلد ہوتا ہے۔

مقدار خوراک

دس سے بیس تولہ (سو سے دوسو گرام) باقدر ہضم۔

آلو ایک ایسی سبزی ہے جسے بڑے بچے سب ہی نہایت شوق سے کھانا پسند کرتے ہیں۔شاید ہی کوئی ایسا ہو گا جو یہ کہے کہ اسے آلو کے چپس پسند نہیں، یا پھر بریانی میں آلو شامل کرنے کا انتخاب کچھ زیادہ خاص نہیں ہوتا۔آلو تل کے کھائے جائیں، انہیں ابالا جائے یا پھر کسی اور انداز میں پکائے جائیں یہ سب کو ہی لزیز لگتے ہیں۔لوگ کہتے ہیں کہ زیادہ آلو کھانے سے وزن بڑھتا ہے لیکن کیا آپ اس مزیدار سبزی کے اتنے سارے فوائد جانتے تھے؟

1-بلڈ پریشر کو بہتر رکھے

جی ہاں آلو آپ کے بلڈ پریشر کو بہتر رکھتا ہے، لیکن اس کا یہ مطلب بالکل نہیں کہ آپ تیل میں تلے آلو کے چپس کھاتے جائیں بلکہ بیک کرکے یا ابال کر اپنے سلاد کا حصہ بنائیں۔

2-دماغی صحت کو بہتر کرے

آلو میں موجود الفالیپونک ایسڈ دماغی صحت کو بہتر کرتا ہے جبکہ ڈاکٹرز کا یہ بھی ماننا ہے کہ Alzheimer نامی دماغی مرض میں مبتلا افراد کو آلو کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا چاہیے۔

3-نظام ہاضمہ کے لیے مفید

آلو میں موجود فائبر نظام ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے، اگر اسے صحیح انداز اور صحیح مقدار میں کھایا جائے تو پیٹ کی خرابی یعنی دائیریا سے بھی جلد نجات مل سکتی ہے۔

4-پُرسکون نیند

ٹرپٹوفان ایک ایسا تیزاب ہے جو آلو میں موجود ہوتا ہے، یہ اس سبزی کا پروٹین ہے، جس سے نیند بہتر آتی ہے، آلو میں موجود پوٹیشیم بھی انسانی جسم کے عضلات کو آرام دیتا ہے۔

5-ہڈیوں کے لیے مفید

آلو میں کیلشیم کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جو ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتا ہے۔

6-پُر رونق جلد

آلو میں موجود وٹامن سی جلد کو بہتر کرنے کے لیے کارآمد مانا جاتا ہے، آلو کا استعمال خشک جلد کو بہتر کرے، جبکہ اسے چہرے پر لگایا جائے تو جھریاں بھی ختم ہوسکتی ہیں۔ (www.dawnnews.tv)

آلو کے حیران کن فوائد

بچے عام طور پر سبزیوں سے دور بھاگتے ہیں اور سبزیوں کا نام سنتے ہی غائب ہوجاتے ہیں، اور اگر دسترخوان پر کوئی سبزی ہو تو وہ منہ بنا کر کھانا کھاتے ہیں۔لیکن ایک ایسی بھی سبزی ہے، جس کے دیوانے ہر عمر کے لوگ ہیں اور وہ اسے کسی نا کسی شکل میں پسند کرتے ہی ہے، جی جی بات ہورہی ہیں آلو کی۔

آلو ایک ایسی سبزی ہے جسے بچے بڑے سب ہی نہایت ذوق وشوق سے کھاتے ہیں۔یہ کھانوں میں لذت فراہم کرنے والی بہترین اور صحت بخش غذا ہے۔شاید ہی کوئی ایسا ہوگا جسے آلو کے فرائیز پسند نہ ہوں، یا پھر مختلف کھانوں میں آلو شامل کرنے پر اعتراض ہو۔آلو تل کے کھائے جائیں، انہیں ابالا جائے یا پھر کسی اور انداز میں پکائے جائیں یہ سب کو ہی لذیذ لگتے ہیں اور اسے کھانے کے بہانے تلاش کئے جاتے ہیں۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ زیادہ آلو کھانے سے وزن بڑھتا ہے لیکن کیا آپ کو اس مزیدار سبزی کے فوائد بھی معلوم ہیں۔ہم بتاتے ہیں آپ کو اس لذیذ سبزی کے ڈیر سارے فوائد:

آلو کے فوائد

۱: آلو بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔

۲: آلو میں موجود الفالیپوئک ایسڈ دماغی صحت کو بہتر کرتا ہے جبکہ ڈاکٹرز کا یہ بھی ماننا ہے کہ الزائمر کے مرض میں مبتلا افراد کو آلو کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا چاہیے۔

۳: آلو میں موجود فائبر نظام ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے، اگر اسے صحیح انداز اور صحیح مقدار میں کھایا جائے تو ڈائیریا سے بھی جلد نجات مل سکتی ہے۔

۴: اس کے علاوہ ٹرپیٹوفین آلو میں کافی مقدار میں موجود پایا جاتا ہے، یہ اس سبزی کا پروٹین ہے، جس سے نیند بہتر آتی ہے۔

۵: آلو میں موجود پوٹاشیم بھی انسانی جسم کے عضلات کو آرام دیتا ہے۔

۶: آلو میں کیلشیم کی بھی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے۔

۷: آلو کو بیوٹی پراڈکٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔اس میں موجود وٹامن سی جلد کو بہتر کرنے کے لیے کارآمد مانا جاتا ہے۔

۸: آلو کا استعمال خشک جلد کو بہتر بنانے اور چہرے کی جھریاں ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

کسی بھی چیز کی زیادتی ہو وہ نقصان ہی پہنچاتی ہے، آپ آلو ضرور کھائیں مگر اعتدال کے ساتھ، تو آپ آلو کا استعمال کریں، لیکن ہمیشہ چٹ پٹے یا فرائیز کی شکل میں نہیں بلکہ بیک کر کے یا ابال کر اسے سلاد کا حصہ بنائیں تا کہ غذائیت بھی برقرار رہیں اور ذائقہ بھی۔

(www.suchtv.pk)

ہم آلو کے چپس کھائے بغیر کیوں نہیں رہ سکتے؟

سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ انہوں نے آلو کے چپس کی کشش کا راز جان لیا ہے۔ ان کے مطابق انسان چکنائی اور نشاستہ سے بھرپور غذائیں زیادہ شوق سے کھاتے ہیں، اور اس کی وجہ پیدائش کے وقت ملنے والی غذا ہے۔

آلو اپنے فوائد کے اعتبار سے دنیا کی مفید ترین سبزی

ابلا ہوا آلو بغیر نمک کے کھایا جائے تو اس سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے

آلو اپنے فوائد کے اعتبار سے دنیا کی مفید ترین سبزی

آلو گوشت، چاٹ ہو یا سلاد، ہر کھانے اور پکوان میں آلو کی موجودگی اس کا لطف ہی دوبالا کر دیتی ہے۔ یہ دنیا میں سب سے زیادہ اُگائی جانے والی سبزی ہے جو پورے سال کاشت ہوتی ہے۔

ہم میں سے شاید ہی کوئی ایسا ہو جس نے آلو نہ کھائے ہوں یا وہ آلو نہ کھاتا ہو لیکن آلو اپنے فوائد کے اعتبار سے دنیا کی مفید ترین سبزیوں میں بھی شمار ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ متوازن غذا میں ہمیشہ آلو کو شامل رکھا جاتا ہے۔

غذائیت کے معاملے میں آلو کتنا بھرپور ہوتا ہے اس کا اندازہ یوں بھی لگایا جاسکتا ہے کہ اگر پکے ہوئے آلوؤں کا صرف ایک کپ (173 گرام) لیا جائے تو اس میں 161 کیلوریز کے ساتھ ساتھ وٹامن بی 6، پوٹاشیم، تانبا (کاپر)، وٹامن سی، مینگنیز، فاسفورس، فائبر، وٹامن بی 3 اور پینٹوتھینک ایسڈ کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔ 29 فیصد کاربوہائیڈریٹس اور 5.8 فیصد پروٹین ان کے علاوہ ہیں۔ وٹامن، پروٹین اور معدنیات پر مشتمل یہ تمام غذائی اجزاء صرف عام لوگوں ہی کے لیے نہیں بلکہ غذائی ماہرین کے نزدیک بھی آلو کو پسندیدہ ترین سبزی کے مقام پر فائز کرتے ہیں۔

ان ہی باتوں کی وجہ سے آلو کے غذائی فوائد کی فہرست بہت لمبی ہے۔ مثلاً اگر بچوں کی بات کریں تو بچوں کی نشوونما بہتر بنانے کے لیے انہیں روزانہ تھوڑی مقدار میں ابلے ہوئے آلو ضرور کھلانے چاہئیں۔ خاص طور پر وہ بچے جو کمزور ہوں، انہیں روزانہ آلو کھلانے پر کمزوری ختم کی جاسکتی ہے۔

ابلا ہوا آلو بغیر نمک کے کھایا جائے تو اس سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ بعض ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ اگر روزانہ اچھی مقدار میں پانی پینے کے ساتھ ساتھ آلو کی مناسب مقدار بھی کھانے میں شامل رکھی جائے تو گردوں کی بہت سی بیماریوں اور

تکلیفوں (بشمول گردے کی پتھری) سے بچا جا سکتا ہے۔اس بارے میں یہ دعوے بھی موجود ہیں کہ آلو کھانے سے گردے کی پتھریاں ٹوٹ جاتی ہیں لیکن کسی سائنسی مطالعے سے اس کی تصدیق نہیں ہو سکی ہے۔

سینے کی جلن اور معدے کی تیزابیت میں بھی آلو کا استعمال مفید رہتا ہے۔ایگزیما (داد اور چنبل) اور جلی ہوئی جلد پر آلو کا رس لگانے سے بھی ایگزیما اور کھال جلنے کے نشان بڑی حد تک ختم ہو جاتے ہیں جب کہ کھال بھی محفوظ رہتی ہے۔اگر آپ آلو کے منفی اثرات سے بچنا چاہتے ہیں تو انہیں گرم مصالحے کے ساتھ استعمال کیجئے۔

طب مشرق میں آلو کو سرد اور خشک تاثیر کی حامل سبزی بتایا جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ آلو کو چھلکوں سمیت اُبال کر کھانا اسے سالن میں پکا کر کھانے سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔البتہ روزانہ 250 گرام (ایک پاؤ) سے زیادہ آلو کا استعمال فائدے کے بجائے نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔

آلو استعمال کرتے وقت یہ بھی ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لیے قبض کے دوران یا کمزور معدے کی صورت میں آلو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔علاوہ ازیں اس کا زیادہ استعمال معدے میں گیس بھی پیدا کرتا ہے۔زیادہ آلو کھانے سے سینے پر بلغم کی شکایت بھی ہو سکتی ہے جب کہ شوگر (ذیابیطس) کے مریضوں کو بطورِ خاص آلو کھانے میں محتاط رہنا چاہیے کیونکہ اس میں کاربوہائیڈریٹس کی بڑی مقدار ہوتی ہے جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔حکیم صاحبان کی رائے میں آلو کھانے سے گٹھیا کے مرض کی شدت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (www.trt.net.tr)

آلو کے وہ فوائد جن سے آج تک آپ لاعلم تھے

اسلام آباد (نیوز ڈیسک) آلو دنیا بھر میں کھائی جانے والی پسندیدہ سبزی ہے لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ آلو کو کھانے کے علاوہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، آئیے آپ کو بتاتے ہیں۔ ڈیکوریشن مہر کے لئے بچوں کو بازار سے مہنگے ڈیکوریشن کے نشانات ثبت کروانے کی بجائے گھر پر ہی آلو کو کاٹ کر ڈیزائن تیار کریں اور پیسے بچائیں۔سلور کے برتنوں کو چمکانے کے لئے اگر آپ صابن سے سلور کے برتن چمکانے کی کوشش کرتے ہیں اور پھر بھی وہ صاف نہیں ہو رہے تو آلو کو آزما کر دیکھیں۔کچھ آلو سلور کے برتن میں ڈال کر ابالیں اور جب وہ ابل جائیں تو آلو کو نکال کر پانی کو برتن میں ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں، اس کے بعد برتن کو صابن سے صاف کریں گے تو وہ چمک جائیں گے۔ زنگ صاف کرنے کے لئے اگر کسی جگہ بھی زنگ موجود ہو تو آلو رگڑیں، تھوڑی ہی دیر بعد زنگ صاف ہونے کے بعد مذکورہ جگہ چمک جائے گی۔آنکھوں کے لئے اگر صبح اٹھتے ہوئے آنکھیں چپک جاتی ہیں یا ان میں تھکن رہتی ہے تو اٹھنے کے بعد آلو کاٹ کر ان پر رکھیں، آپ اپنے آپ کو تازہ دم محسوس کریں گے۔آلو کا جوس ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر آلوں کو بغیر چھیلے ان کا جوس بنا کر پیا جائے تو اس سے دل کی دھڑکن کنٹرول میں رہتی ہے اور ساتھ ہی زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔پٹھوں کی درد کے لئے اگر آپ اپنے جسم کو ٹھنڈی یا گرم چیز سے ٹکور کرنا چاہتے ہیں تو آلو کو ابال لیں اور کپڑے میں رکھ کر تکلیف والی جگہ لگائیں، اگر ٹھنڈی ٹکور کرنی ہو تو آلو کو فریزر میں رکھیں اور ٹھنڈا ہونے پر

استعمال کریں۔ ہانڈی میں نمک کم کرنے کے لئے اگر کھانا پکاتے ہوئے ہانڈی میں نمک زیادہ ہو جائے تو چند کچے آلو کاٹ کر ڈالنے سے ذائقہ نارمل ہو جاتا ہے۔ (www.javedch.com)

آپ آلو کے فوائد اور نقصانات سے واقف ہیں؟

آلو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ ہے اور اکثر لوگ اس کے فوائد اور نقصانات سے ناواقف ہوتے ہیں اور محض ذائقے یا روایتاً اسے استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ آلو مشرق و مغرب میں مقبول ایسی سبزی ہے جو اپنے اندر بہت سے فوائد سمیٹے ہوئے ہے۔

پندرہویں صدی کے آخر میں جنوبی امریکہ کے مانٹ اینڈیز میں ہسپانویوں نے آلو دریافت کیا۔ ایک زمانہ تھا کہ آلو کی کاشت کبھی جنوبی امریکہ کے چند علاقوں تک محدود تھی۔ آلو پہلے پہل یورپ پہنچا جہاں سے وہ برصغیر پاک و ہند سے ہوتا ہوا چین پہنچا۔ آج آلو دنیا بھر کی ہر دلعزیز سبزی ہے لیکن پوری دنیا میں یہ سارا سال نہیں ملتی۔ پاک و ہند کی یہ خوش قسمتی ہے کہ نہ صرف یہاں آلو کی بہترین فصل ہوتی ہے بلکہ یہ سارا سال دستیاب رہتا ہے اور پاک و ہند کے باسیوں کی پسندیدہ غذا ہے۔

آلو سرد خشک تاثیر کا حامل ہوتا ہے۔ آلو میں فولاد، کیلشئیم، پوٹاشیم اور فاسفورس کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ جو جسمانی نشوونما کے لیئے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ آلو میں میگنیشیئم سوڈیم' گندھک' کلورین اور آیوڈین بھی ہوتی ہے یہ اجزا بھی انسانی صحت کے لئے اہم ہیں۔

آلو میں وٹامن اے، بی، سی، ڈی، ای، ایچ، پی اور 29 فیصد کاربوہائیڈریٹس اور 5.8 فیصد پروٹین کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ آلو کی کئی اقسام ہیں لیکن سرخ گولا اور سفید گولڈن بہترین قسمیں ہیں۔ آلو کو زیادہ پکانے سے اس کے وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔ فوائد کے حوالے سے آلو کو ابال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔

آلو کے فائدے

☆ ابلے آلو بچوں کی نشوونما کے لئے مفید ہیں۔

☆ ماہر غذائیت یا معالج کی مشاورت سے کیلے اور ابلے آلو کا استعمال بچوں کے لاغرپن اور کمزوری کا بہترین علاج ہے۔

☆ آلو میں پائے جانے والے میگنیشیم کی وجہ سے ابلا ہوا آلو بغیر نمک کے کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

☆ ایک یا دونوں گردوں میں پتھری ہونے پر آلو کھانے اور آلو کا پانی پیتے رہنے سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے تمام دن پانی کا زیادہ استعمال بھی ضروری ہے۔ آلو میں موجود میگنیشیم پتھری کو توڑتا ہے اور نئی پتھری نہیں بننے دیتا۔

☆ گردوں کے درد اور پتھری کیلئے بھنے ہوئے آلو اور مولی ہم وزن لے کر ان میں سونف، نمک اور کالی مرچ ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

☆ آلو چونکہ الکلی ہے لہذا اسے باقاعدہ (بوائل) کھانے سے تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔

☆ کچے آلو کا رس پینا سینے کی جلن میں مفید ہے۔

☆ جوڑوں کے درد کے لئے بھنے ہوئے 120 گرام آلو 30 گرام ٹماٹر اور تھوڑی سی ادرک لے کر یکجا کر کے روزانہ کھائیں۔

☆ ایگزیما میں آلو کا رس لگانا فائدہ مند ہے۔

☆ جلی ہوئی جلد پر اگر فوری طور پر آلو کاٹ کر ملا جائے تو جلد نہ صرف محفوظ رہتی ہے بلکہ نشان بھی مٹ جاتا ہے۔

مذکورہ بالا فوائد کے ساتھ آلو کے کچھ نقصانات بھی ہیں

☆ آلو دیر ہضم ہوتا ہے اور کمزور معدہ والوں کو اس کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے.

☆ بادی اور بلغم بھی پیدا کرتا ہے۔

☆ آلو ریح پیدا کرتا ہے۔

☆ آلو بادی ہے اور بلغمی رطوبات کو زیادہ کرتا ہے۔

ضروری احتیاط

☆ ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کو آلو اور اس کی مصنوعات خصوصاً چپس، فنگر چپس وغیرہ کھانے میں خصوصی احتیاط برتنی چاہئے۔

☆ نقرس اور گنٹھیا کے باعث ہونے والے جوڑوں کے درد میں آلو مفید نہیں لہذا ایسے مریض آلو نہ کھائیں۔

☆ گرم مصالحوں کے ساتھ اس کا استعمال زیادہ محفوظ ہے۔

☆ ایک آدمی کو ایک دن میں ڈھائی سو گرام سے زیادہ آلو نہیں کھانا چاہیے.

☆ چھیلے ہوئے آلوؤں کی نسبت بغیر چھیلے ہوئے آلو پکاتے وقت کم وٹامنز ضائع ہوتے ہیں۔(www.hamariweb.com)

آلو بخارا

(Prunes)

نام

عربی میں اجاص، فارسی میں آلوے بخارا۔

مقام پیدائش

یہ ہمالیہ کے دامن یعنی پہاڑی علاقوں میں مثلاً جموں کشمیر، شملہ، ہماچل، پردیش کے علاوہ پاکستان جموں کشمیر کے بعد صوبہ بلوچستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔لیکن ایرانی یا افغانستانی کو اچھا ذائقہ دار سمجھا جاتا ہے۔

اقسام

آلو بخارا بساتی اور کوہی دو قسم کا ہوتا ہے۔ باغوں میں عموماً موٹا زیادہ تر سیاہ رنگ کا ہوتا ہے۔ جب کہ جنگلی کے پودے اور پتے چھوٹے ہوتے ہیں۔

ماہیت

مشہور پھل ہے اس کا درخت میانے قد کا جھاڑی دار،شاخیں سیدھی اور ڈنڈیاں اس کے ساتھ دو دو نکلتی ہیں،اس کے پتے اور تنا سب کے درخت کی مانند ہوتا ہے ۔موسم بہار میں پتے جاتے ہیں صرف پھول رہ جاتے ہیں جوسفید زرد چھوٹے گچھوں میں ہوتے ہیں ۔

پھل اورذائقہ

سرخ سیاہی مائل یالال اور پیلے رنگ کے چمکدار وزن میں چھ گرام سے پچیس گرام تک چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں کچے آلو بخارے اور پکے ہوئے میٹھے رس داراورمزے دار ہوتے ہیں سوکھنے پر جھری دور ہوجاتے ہیں ۔اندر کا گوداذرا لیس دار ہوتا ہے جو بطور غذا اور دواء استعمال کیا جاتا ہے ۔نیز سبزیوں کو ذائقہ دار بنانے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں ۔

مزاج

سرد تر درجہ دوم ۔

افعال

مسکن صفراء وحدت خون،ملین آمعاء،مسکن پیاس ۔

استعمال

آلو بخارا گرمی کے دردسر،تپ،صفراوی ،قے متلی اور پیاس کو روکنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے ۔دل کی حدت اورسوزش میں مفید ہے ۔بطور مسہل صفراء مستعمل ہے ۔باوجود ترشی کے کھانسی کو مضر نہیں ۔اس کے پتوں کا لیپ ناف کے نیچے کرنے سے کرم آمعاء خارج ہو جاتے ہیں ۔پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس سے غرغرہ کرنا نزلے کو روکتا ہے ۔مفرح اورلذیز پھل ہے ۔

آلو بخارا گرمی کے دردسر،تپ،صفراوی ،قے متلی اور پیاس کو روکنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے ۔دل کی حدت اورسوزش میں مفید ہے ۔بطور مسہل صفراء مستعمل ہے ۔باوجود ترشی کے کھانسی کو مضر نہیں ۔اس کے پتوں کا لیپ ناف کے نیچے کرنے سے کرم اَمعاء خارج ہو جاتے ہیں ۔پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس سے غرغرہ کرنا نزلے کو روکتا ہے ۔مفرح اورلذیز پھل ہے ۔

مسہل صفراء

آلو بخارا پانچ عدد ۔املی چالیس گرام پانی میں بھگو کر بطور مسہل صفراء استعمال کرتے ہیں ۔اسے جوش نہ دیں بلکہ اس کا زلال پیئں جوکہ یرقان کو بھی جلد ٹھیک کر دیتا ہے ۔قبض کو دور کرتا ہے ۔جبکہ گرمی کے بخاروں اورسر درد میں مفید ہے ۔قبض کشا ہے سات دانے رات کو سوتے وقت کھانے سے اجابت بافراغت ہوجاتی ہے ۔

مقدار خوراک

پانچ دانے سے سات دانے سے تک بطور مسہل پندرہ سے بیس دانے تک، بطور پھل حسب ہضم۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

کیمیاوی مرکب

آلو بخارے میں اجزاء بطور لمیہ تخم ِ شکر، معدنی، اجزاء مثلاً کیلشیم، فاسفورس پائے جاتے ہیں۔

مشہور مرکبات

خیساندہ اور شربت آلو بخارا۔

متلی

سفر کی متلی خاص کر پہاڑی علاقوں میں جائیں تو خشک آلو بخارا ساتھ لے جائیں اس کو کھانے سے راستے میں آتے جاتے متلی نہیں ہو گی۔ آلو کی چٹنی جو کہ آلو بخارا۔ چینی کے قوام، چاروں مغز اور پست وغیرہ ملا کر تیار کی جاتی ہے آج کل مشہور ہے اور بے حد ہاضم ہے۔

(ماہنامہ عبقری-ستمبر 2010ء)

آلو بخارا کی کرامات اور کمالات

موسم گرما میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں۔ یا دیگر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گرمی خشکی نیز صفرا اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے قدیم طبی کتب کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ازمنہ قدیم کے اطباء بھی آلو بخارا میں موجود خصوصیات سے آشنا تھے۔ مشہور و معروف مسلم اطباء ابن بیطار نے جامع المفردات اور ابن ہبل نے کتاب المختارات میں آلو بخارا کے عربی نام اجاص کے عنوان سے فوائد تحریر کیے ہیں۔ شیخ الرئیس بو علی سینا، علامہ برہان الدین نفیس اور ملا سدیدی نے بھی اپنی اپنی تصانیف میں آلو بخارا کے استعمالات لکھے ہیں۔ سرد تر تاثیر کا حامل یہ پھل حقیقی طور پر ترش ہے مگر پختہ ہو کر جب اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو شیریں ہو جاتا ہے۔ اس کے پودے کشمیر، ہمالیہ، پاکستان افغانستان اور ایران میں بکثرت پائے جاتے ہیں جبکہ اس کا اصلی مسکن دمشق ہے۔

موسم گرما کے عوارضات

آلو بخارا پاکستان میں موسم گرما کے عوارضات اور حدت صفرا کیلئے بکثرت کھایا جانے والا پھل ہے جس کی خصوصیات کے بارے میں تحریر کی گئی طبی کتب سے اندازہ ہوتا ہے کہ قدرت کاملہ نے صفراوی اور دموی امراض میں مبتلا افراد کیلئے اسے مخصوص طور پر تخلیق فرمایا ہے۔ اس میں دوائی اور غذائی دونوں قسم کی خصوصیات نمایاں ہیں۔ موسم گرما میں یہ تازہ اور خوش مزہ بازار میں عام ملتا ہے اور جب موسمی لحاظ سے

ناپید ہوتو خشک کیا ہوا آلو بخارا اس کی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔خشک آلو بخارا اکثر امراض کے علاج، قے، متلی، پیاس، بخار کی شدت، صفراء کی زیادتی، جوش خون اور قبض کیلئے مختلف تراکیب سے استعمال کراتے ہیں۔آلو بخارا کے ساتھ املی کا گودہ ملا کر اس کا زلال پرانے بخاروں اور یرقان کی عمدہ اور خوش مزا ترش وشیریں ذائقہ کی حامل موثر دوا ہے جس سے جسم میں قوت دافعہ کو تقویت حاصل ہو کر پیشاب و پاخانہ بافراغت آ کر طبیعت کو سکون حاصل ہوتا ہے اور مرض میں نمایاں تخفیف معلوم ہوتی ہے۔دس دانے تازہ اور شیریں آلو بخارا کے کھانے سے قبض دور ہو کر بخار کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے اور بخار کے مریض کی پیاس و کمزوری اس میں پائے جانے والے پانی اور لحمی اور شکری اجزاء سے دور ہو جاتی ہے۔بخار کی شدت میں اگر متلی اور قے بھی ہو پیاس کی بھی زیادتی ہو تو تازہ یا خشک آلو بخارا لے کر منہ میں رکھ کر چوسیں فائدہ مند ہے۔اس خوش ذائقہ پھل کے استعمال سے قلب کو تقویت ملتی ہے۔

اختلاج قلب

قلب کی غیر طبعی حرکات اختلاج اور خفقان میں فائدہ مند ہے۔شریانوں میں جوش خون کی زیادتی اور فشار الدم اعلیٰ میں اس کا استعمال نافع ہے کیونکہ یہ اپنی ملین تاثیر کی وجہ سے شریانوں کو نرم کرتا اور مسکن ہونے کی وجہ سے جوش خون کو تسکین بخشتا ہے۔یہ خصوصی طور پر ان احباب کیلئے بہت زیادہ مفید ہے جنہوں نے موسم گرما میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں یا دیگر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گرمی خشکی نیز صفرا اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے۔چنانچہ جگر کی گرمی کو دور کر کے اسے تقویت بھی بخشتا ہے جب کہ بدن کو طاقت، توانائی اور شادمانی و سرور کی کیفیت سے بھی آشنا کرتا ہے۔آلو بخارا کے پتوں کا چبانا مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے اور اس کے رس کا نگلنا دیدان امعاء کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ترش آلو بخارا قابض اور ذیابیطس میں مفید ہوتا ہے۔پختہ و شیریں آلو بخارا بخاروں کے علاوہ منہ کی بدبو، بواسیر اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔کیمیاوی تجزیہ سے معلوم ہوا ہے کہ قدیم اطباء اکرام جسمانی کمزوری اور بخاروں کی کمزوری کو رفع کرنے کیلئے آلو بخارا اس لیے استعمال کرتے تھے کہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس میں تمام غذائی و معدنی اجزاء کے ساتھ پانی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔شیریں آلو بخارا کا کثرت استعمال بھی معدہ اور امعاء کی ضروری حرارت کو ختم کر کے مضرت پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔آلو بخارا کھانسی میں مضر نہیں بشرطیکہ ترش نہ ہو۔ (عبقری۔ڈاکٹر نوشابہ معین)

آلو بخارا کے فوائد

آلو بخارا طبی اہمیت کا حامل پھل ہے اور اس کے انگنت طبی فوائد ہیں۔بخار اور بیماری کے بعد ذائقہ کو تبدیل کرنے کیلئے آلو بخارا کا استعمال کیا جاتا ہے۔مشہور و معروف مسلم اطباء ابن بیطار نے جامع المفردات اور ابن ہبل نے کتاب المختارات میں آلو بخارا کے عربی نام اجاص کے عنوان سے فوائد تحریر کیے ہیں۔

بو علی سینا، علامہ برہان الدین نفیس اور ملا سدیدی نے بھی اپنی اپنی تصانیف میں آلو بخارا کے استعمالات لکھے ہیں۔سرد تر تاثیر کا

حامل یہ پھل حقیقی طور پر ترش ہے مگر پختہ ہو کر جب اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو شیریں ہو جاتا ہے۔اس کے پودے کشمیر، ہمالیہ پاکستان، افغانستان اور ایران میں بکثرت پائے جاتے ہیں جبکہ اس کا اصلی مسکن دمشق ہے۔آلو بخارا پاکستان میں موسم گرما کے عوارضات اور حدت صفرا کیلئے بکثرت کھایا جانے والا پھل ہے جس کی خصوصیات کے بارے میں تحریر کی گئی طبی کتب سے اندازہ ہوتا ہے کہ قدرت کاملہ نے صفراوی اور دموی امراض میں مبتلا افراد کیلئے اسے مخصوص طور پر تخلیق فرمایا ہے۔اس میں دوائی اور غذائی دونوں قسم کی خصوصیات نمایاں ہیں۔

وٹامنس

اس پھل میں چکنائی، پروٹین، وٹامنس اے، بی، سی، کے اور ای پائے جاتے ہیں علاوہ ازیں کیلشیم، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم اور میگنیشم بکثرت پائے جاتے ہیں۔آلو بخارا اینٹی آکسیڈ نٹ کا حامل ہے یہ کینسر کے امکان کو ختم کرتا ہے۔یہ جسمانی اور دماغی صحت کیلئے بھی بہتر ہے۔یہ کولیسٹرال کی شرح کو کم کرتا ہے اور جگر کی صحت کیلئے اکسیر مانا جاتا ہے۔اس میں پوٹاشیم کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔اس لئے بی پی کو کنٹرول بھی کرتا ہے۔

خون کی کمی

رگوں اور ہڈیوں کے امراض میں مفید مانا گیا ہے۔بدہضمی، قبض کی شکایت میں آلو بخارا کا استعمال کرایا جاتا ہے جس کے حیرت انگریز نتائج برآمد ہوئے ہیں اس کا شربت، گرمی کے دانوں میں توانائی فراہم کرتا ہے۔طبی ماہرین کے مطابق آلو بخارے کے استعمال سے خون کی کمی کی شکایت کافور ہو جاتی ہے اور یہ چھاتی کے کینسر سے بچاؤ میں معاون ہے۔شوگر کے مریض بھی اسے ہچکچاہٹ کے بغیر کھا سکتے ہیں۔آلو بخارے کا استعمال بالوں، جلد اور بینائی کیلئے بھی مفید ہے۔گرمیوں میں آلو بخارے کا شربت نہ صرف تازہ دم کرتا ہے بلکہ توانائی بھی پہنچاتا ہے۔

کینسر

کینسر ایک موذی مرض ہے اور اس کی وجہ سے ہر سال لاکھوں افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔کینسر میں کولون (آنت) کینسر ایک ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے صرف امریکہ میں ہر سال 50 ہزار افراد مر جاتے ہیں لیکن ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ خشک آلو بخارے کے ذریعے اس مرض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔میسا چیوسز کی بائیولوجیکل کانفرنس میں ٹیکساس یونیورسٹی کی تحقیق کار پروفیسر نینسی ٹرنر نے بتایا ہے کہ خشک آلو بخارے میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جس کی وجہ سے آنت میں ایسے جرثومے پیدا ہوتے ہیں کہ کینسر سے بچا جا سکتا ہے۔ماضی میں ہونے والی تحقیقات میں بھی ایسی ہی باتیں سامنے آچکی ہیں۔اس کا کہنا تھا کہ ہمارے معدے میں اربوں طرح کے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں اور ابھی تک سائنسدان صرف 400 کا صحیح طریقے سے پتہ لگا سکے ہیں جس کی وجہ سے انہیں خشک آلو بخارے اور ان جرثوموں کے درمیان تعلق کے بارے میں جاننے کا موقع ملا ہے۔

خشک آلو بخارا اور کولون کینسر

یہ کینسر ہماری آنت میں ہونے والی سوزش سے پیدا ہوتا ہے اور اگر جرثوموں کو نقصان پہنچنے لگے تو یہ کینسر تیز ہوجاتا ہے۔سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ خشک آلو بخارے کی وجہ سے ہمارے جسم میں 'فینولک' کمپاؤنڈ بڑھتے ہیں جس کی وجہ سے ایسے انٹی آکسیڈ ینٹس بنتے ہیں جو کولون کینسر کو کم کرتے ہیں۔سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ آلو بخارا کھانے سے جسم میں ذیل تبدیلیاں آتی ہیں۔

* ۔آنت میں مائیکرو بائیوٹا کی تعداد میں اضافہ جس کی وجہ سے کینسر کم ہوتا ہے۔
* ۔ان جراثیم میں کمی جن کی وجہ سے کولون کینسر پیدا ہوتا ہے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ خشک آلو بخارے کی وجہ سے کینسر کے خطرات نہ صرف کم ہوتے ہیں بلکہ کینسر کی صورت میں اس میں بہتری بھی آتی ہے۔ (www.awazepakistan.wordpress.com)

خشک آلو بخارا کھانے کا وہ فائدہ جو آج تک آپ کو کسی نے نہیں بتایا

نیویارک (نیوز ڈیسک) خشک آلو بخارا کھانے میں بہت مزیدار لگتا ہے اور اسے کھانوں میں ذائقے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ آلو بخارا صحت کے لئے بہت مفید ہے لیکن اگر اسے خشک کر کے استعمال کیا جائے تو یہ کئی طرح کے کینسر بالخصوص بڑی آنت کے کینسر کے لئے بہت مفید ہے۔

ٹیکساس اے اینڈ ایم یونیورسٹی میں کی گئی تحقیق میں ماہر نینسی ٹرنر کا کہنا ہے کہ خشک آلو بخارے میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ یہ ''کولون مائیکرو بائیوٹا'' (پیٹ میں موجود مفید بیکٹیریا) کی تعداد کو بڑھاتے ہیں جس کی وجہ سے بڑی آنت کے کینسر کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔نینسی کا کہنا ہے کہ ہمارے پیٹ میں کروڑوں طرح کے بیکٹیریا پائے جاتے ہیں جن میں سے صرف 400 کے بارے میں مکمل معلومات موجود ہیں اور اگر خشک آلو بخارے کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مفید بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ ہونے لگتا ہے اور بڑی آنت کے کینسر کے خطرات کم ہوجاتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ خشک آلو بخارے اور تازہ آلو بخارے کی خصوصیات میں تھوڑا فرق ہے اور ان کا اپنا ایک اثر ہے۔خشک آلو بخارے میں گھلنے والا اور نہ گھلنے والا دونوں طرح کا فائبر پایا جاتا ہے جو کہ تازہ آلو بخارے میں نہیں ہوتا۔خشک آلو بخارے میں چینی کی ایک قسم،سوربی ٹول، پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمارے معدے اور چھوٹی آنت میں مفید بیکٹیریا کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔اس کے استعمال سے معدے اور آنتوں میں انٹی آکسیڈ ینٹس کی تعداد بڑھنے لگتی ہے اور بڑی آنت میں موجود سوزش والے بیکٹیریا کم ہونے لگتے ہیں اور ہم بڑی آنت کے کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔ (www.dailypakistan.com.pk)

آلو بخارا ذائقے دار پھل بھی، علاج بھی

خوش ذائقہ پھل کو تازہ کھانے کے علاوہ سکھا کر مختلف کھانوں اور شربت بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لاہور (دنیا نیوز)
فارسی میں اس کو آلو بخارا اور انگریزی میں Plum کہتے ہیں۔ اس کا نباتاتی نام Prunus Dometica ہے۔ آلو بخارا گرمیوں کے موسم کا ایک خوش ذائقہ اور خوش نما پھل ہے جس کو کیا بڑے اور کیا چھوٹے سب ہی پسند کرتے ہیں۔ آلو بخارے کو پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کو سکھا کر مختلف پکوانوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آلو بخارا کا شربت بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آلو بخارے کی چٹنی اور جام بھی نہایت ذائقہ دار ہوتے ہیں اور ہمارے ہاں بہت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ آلو بخارا ایک کھٹا میٹھا پھل ہے جس کی تاثیر سرد ہوتی ہے۔ رنگت کے لحاظ سے آلو بخارا سرخی مائل گہرا ہوتا ہے۔ آلو بخارا پاکستان، بھارت اور ایران میں پایا جاتا ہے۔ آلو بخارا میں وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی، وٹامن ای اور وٹامن کے پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، زنک اور میگنیشیم بکثرت پائے جاتے ہیں۔

آلو بخارے کے طبی فوائد

☆ آلو بخارا قبض کشا ہے۔ ☆ آلو بخارا خون کو صاف کرتا ہے اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ ☆ آلو بخارا جلد اور چہرے کی شادابی کے لئے مفید ہے۔ ☆ آلو بخارا بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے۔ ☆ آلو بخارا سرطان کے مریض کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے۔ ☆ آلو بخارا جسم سے فاسد مادوں کا اخراج کرتا ہے۔ ☆ آلو بخارا بھوک کو بڑھاتا ہے۔ ☆ آلو بخارا دل کی دھڑکن کو معمول پہ لاتا ہے۔ ☆ آلو بخارا دماغ کو طاقت دے کر دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ☆ آلو بخارا یرقان کے مریضوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔ ☆ آلو بخارا صفرادی سر درد میں فائدہ مند ہے۔ ☆ آلو بخارا بلغم کا اخراج کرتا ہے۔ ☆ آلو بخارا پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ ☆ آلو بخارا بواسیر کے مریضوں کے لئے کھانا فائدہ مند ہے۔ ☆ آلو بخارا پیاس بجھاتا ہے۔ ☆ آلو بخارا گیس کو خارج کرتا ہے۔ ☆ آلو بخارا جگر کو طاقت دیتا ہے۔ ☆ آلو بخارا گرمیوں کے بخار میں کھانا مفید ہے۔ قارئین! آپ نے دیکھا کہ آلو بخارے میں اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے کیا کیا فوائد چھپا رکھے ہیں ہمیں اس سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہیے تاکہ ہم کسی بھی خطرناک بیماری سے بچ سکیں آپ اپنی زندگی میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں کیونکہ یہ طویل عمری کا سبب بنتے ہیں۔ (www.urdu.dunyanews.tv)

آلو بخارا فرحت اور صحت ایک ساتھ

وادی کشمیر میں دلکش باغات کثرت سے پائے جاتے ہیں جن میں انواع و اقسام کے پھل پیدا ہوتے ہیں۔ ان پھلوں مین عجیب لذت اور شیرینی ہے۔ آلو بخارا کشمیر کے مخصوص پھلوں میں سے ایک ہے۔ لذیذ اور اعلیٰ قسم کے پھل پاکستان کی شاداب اور زرخیز زمین کی آغوش میں پرورش پاتے ہیں۔ پاکستان میں بڑا اچھا اور میٹھا آلو بخارا ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم ترشی مائل بھی ہوتی ہے، مگر ہمیشہ میٹھا آلو

بخارا استعمال کریں۔آلو بخارا کھانے سے موسم گرما کے عوارض دور ہو جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء

آلو بخارا قدرت کے ان عطیات میں سے ہے جن میں غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔آلو بخارے میں چونا فاسفورس اور فولاد کی تو وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔جو حضرات کمزور ہوں یا خون کی کمی کا شکار ہوں اور وہ فولاد کا کوئی مرکب استعمال کرنے کے خواہش مند ہوں تو وہ شربت فولاد یا کشتہ فولاد کی بجائے آلو بخارا کھائیں۔آلو بخارا ملٹی وٹامن پھل ہے۔اس میں کئی قسم کے وٹامن پائے جاتے ہیں۔آلو بخارا وٹامن الف، ب، ج اور ز (پی) سے بھرپور ہوتا ہے۔وٹامن (پی) کی کمی سے خون پتلا ہو جاتا ہے اور بدن کے مختلف حصّوں میں سے پھوٹ نکلتا ہے۔آلو بخارا میں وٹامن پی خون کے اس عارضے کا علاج ہے۔

آلو بخارا گوناگوں طبی فوائد کا حامل ہے اور دل کیلئے مفید غذا ہے۔دل کے تمام امراض خفقان، اختلاج وغیرہ میں فائدہ مند ہے۔ دل کے ایسے مریضوں کو جو قبض میں مبتلا ہوں آلو بخارا بالخصوص مفید ہے۔یہ قبض کشا بھی ہے اور اس میں دل کی تقویت کا سامان بھی ہے۔آلو بخارا کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔اس کا مزاج سرد تر ہے اور اس طرح جسم کی گرمی اور خشکی دور کرتا ہے، پیاس کو بجھاتا ہے اور بدن کی حدت میں نافع ہے۔گرمی کی وجہ سے بعض حضرات کے سر میں درد ہو جاتا ہے اس صورت میں آلو بخارا کھائیں۔موسم گرما میں قے اور متلی کا مؤثر علاج ہے۔اس موسم میں خون میں جوش ہوتا ہے جس سے پھوڑے پھنسیاں اور خارش جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔آلو بخارا ان عوارض کا علاج ہے۔صفرا میں بھی مفید ہے۔پھل کے طور پر آلو بخارا پانچ سے دس دانے کھائیں۔دس دانے کھانے سے آسانی سے اجابت ہوتی ہے۔آلو بخارا معدہ کی تیزابیت اور جلن کیلئے فائدہ مند ہے۔

یورک ایسڈ

جن لوگوں کو پیشاب میں یورک ایسڈ یا تیزابی مادّوں کی زیادہ مقدار خارج ہوتی ہو انہیں آلو بخارا استعمال کرنا چاہیے۔بخار میں آلو بخارا بڑا مؤثر ہوتا ہے۔خشک ہونے سے اس کے غذائی اجزاء اور وٹامن ضائع نہیں ہوتے۔طب یونانی میں خشک آلو بخارا دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

نکسیر

نکسیر کی صورت میں آلو بخارا خشک آٹھ عدد مٹی کے برتن میں ایک سیر پانی میں بھگو دیں پھر اس برتن سے پانی پئیں جس قدر اس برتن سے پانی پئیں اسی قدر پانی اس برتن میں دوبارہ ڈال دیں۔دوسرے دن نیا آلو بخارا ڈالیں چند روز میں نکسیر رک جائے گی۔خشک آلو بخارا چھ عدد، املی دس گرام ایک کپ پانی میں بھگو دیں، دو تین گھنٹہ بعد چھان کر نمک ملا کر پئیں اس سے قبض دور ہوگی۔املی اور آلو بخارے کا پانی موسم گرما کیلئے بہترین مشروب ہے۔جسم کی حدت کو دور کرتا ہے اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔املی اور آلو بخارا کے پانی میں برف اور نمک کا اضافہ کریں تو لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔

(Mango)

نام

عربی میں انبج ،فارسی میں انبہ، گجراتی میں آنبو،سندھی میں انب جبکہ انگریزی میں مینگو کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام پھل ہے۔ پاکستان اور ہندوستان میں بکثرت مختلف قسم کا دیسی اور قلمی آم پایا جاتا ہے۔قلمی کی مشہور اقسام مالدہ، تو نسا،لنگڑا چونسا،دسہری، سندور وغیرہ کی متعدد قسمیں ہیں۔قدرے پکے یا گدرائے آموں کو اڑوسہ کے پتوں میں یا گندم میں یا مسالہ ڈال کر پکایا جاتا ہے۔اس کو پال ڈالنا کہتے ہیں۔جو آم درخت پر پک جائے اس کو ٹپکے کا آم کہا جاتا ہے۔۔

سبز رزرد اور سرخ۔

ذائقہ

خام ترش جبکہ پختہ آم چاشنی دار اور خوشبودار ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

مشہور آم میرے شہر رحیم یار خان، ملتان، اور بہاولپور پاکستان میں پایا جاتا ہے۔

مزاج

خام آم سرد و خشک درجہ اول، پختہ آم گرم وتر دوسرے درجے میں پھول اور گٹھلی سرد و خشک درجہ اول۔

افعال

پختہ آم مقوی، مفرح، مولد خون۔ مسمن بدن، ملین شکم مقوی باہ۔ خستہ آم قابض اور مقوی معدہ ہوتا ہے۔

استعمال

پختہ آم مولد خون م سمن بدن، مقوی معدہ وگردہ اور مثانہ ہے مقوی باہ بھی ہے۔ قلمی آم ثقیل ہونے کی وجہ سے دیر ہضم ہے۔ لیکن فوائد کے لحاظ سے یہ دیسی آم کے برابر ہوتا ہے۔ کچے آم کو اگر آگ پر پکا کر اس کا پانی نچوڑ کر استعمال کیا جائے تو لو زگی کا خطرہ نہیں رہتا۔ آموں کو کھانے سے پہلے خوب دھو لینا چاہیے۔ آموں برف یا سرد آب میں رکھ کر تھوڑی دیر چوسا جائے تو خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔ اور ان کی حدت کم ہو جاتی ہے۔ آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی پینا مولد خون مسمن بدن اور مقوی باہ ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ آم کو چوس کر کھانا زیادہ مفید ہے۔

نیم پختہ آم سے آم چور، اچار اور مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔ جبکہ آم رس پکے آموں کو پتھر کی میز، چکلا یا ٹاٹ پر نچوڑ کر رس خشک کر کے آمرس تیار ہو جاتا ہے۔ یہ زود ہضم، خوش ذائقہ اور مقوی ہے۔۔ آم چور بہت سے ہاضم سفوف، گولیاں میں استعمال ہوتا ہے۔ اور آم چور دافع سکروی ہے۔ اس کے فوائد لیموں کے برابر ہیں۔ خام آم بادسموم کے ضرر کو دور کرنے کیلئے نہاہیت مفید ہے۔ چنانچہ اس کو چھیل کر قاش قاش کر کے پانی میں بھگو دیتے ہیں۔ ترشی آجاتی ہے۔ آم کے درخت کے خشک پھولوں کا سفوف جریان کیلئے اکسیر ہے۔

مقدار خوراک

خستہ آم کا سفوف، بطور پھل بقدر ہضم۔

اہم بات

ایک درمیانہ سائز کا آم کھانے سے ایک سو باون کلوریز حاصل ہوتی ہے۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے اس کا صرف ذائقہ ہی لاجواب نہیں ہوتا بلکہ آم کھانے کے بیشمار فوائد ہیں۔

جلد بوڑھا ہونے سے بچاتا ہے

طبی ماہرین کے مطابق آم وٹامن ای سے بھرپور ہے جس کے استعمال سے انسان صحت منداور شاداب رہتا ہے جب کہ یہ وٹامن جلد کو تروتازگی فراہم کرتے ہیں اور چہرے پر دانوں اور کیل مہاسوں سے بچاتے ہیں۔آم میں شامل وٹامن سی خون میں کولیسٹرول کی مقدارکم کرتا ہے جب کہ اس میں موجود وٹامن اے بینائی کو کمزور ہونے سے بچاتا ہے اوراس کے علاوہ یہ پھل سورج کی تیز شعاعوں سے بھی آنکھوں کوخراب ہونے سے بچاتا ہے۔ (www.ur.mehrnews.com)

کینسر سے بچاؤ میں معاون

طبی ماہرین کے مطابق آم میں شامل اینٹی آکسیڈنٹ آنتوں اور خون کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے جب کہ گلے کے غدود کے کینسر کے خلاف بھی یہ مؤثر کردارادا کرتا ہے۔ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین کے مطابق کولون یا بڑی آنت کے سرطان کے خلاف آم ایک اہم مدافعانہ ہتھیار ثابت ہوا ہے اور آم کھانے کے شوقین لوگوں میں اس سرطان کی شرح نمایاں طور پر کم دیکھی گئی ہے۔

دل کی صحت کیلیے مفید

ماہرین کا کہنا ہے کہ دل کے امراض میں مبتلا افراد کے لیے آم ایک بہترین پھل ہے اس میں موجود پوٹاشیم،فائبر اور وٹامن دل کی صحت میں اضافے کا باعث بنتے ہیں جب کہ اس میں موجود بڑی تعداد میں پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

انفیکشن کے خلاف مؤثر دوا

ماہرین صحت کے مطابق تمام بیکٹیریا کا حملہ اس لیے ممکن ہوتا ہے کہ جسم کی خارجی تہہ بنانے والی بافتیں کمزور ہوجاتی ہیں تاہم آم کے موسم میں اس کا آزادانہ استعمال بافتوں کی اس کمزوری کو دور کرتا ہے چنانچہ بیکٹیریا کا جسم میں داخلہ ممکن نہیں رہتا اس کیفیت کے بعد پے درپے انفیکشن مثلاً نزلۂ زکام اور ناک کی سوزش رونما نہیں ہوئی۔اس تحفظ کی وجہ آم میں پائی جانے والی وٹامن اے کی وافر مقدار ہے۔

پھلوں کا بادشاہ کہلائے جانے والا آم نہ صرف ذائقے میں اپنی مثال آپ ہے بلکہ یہ صحت کے لیے بھی حیران کن طور پر مفید ہے۔

آم موسم گرما کا پھل ہے جو کئی اقسام میں پایا جاتا ہے جن میں لنگڑا،رسولی،بیگن پھلی،چونسا اور سندڑی بھی شامل ہیں۔

آم میں 20 سے زائد وٹامنز اور معدنیاتی قوت پائی جاتی ہے۔غذائی ماہرین کے مطابق آم ایک ایسا پھل ہے جو کولن کینسر، ذیابیطس اور دل کی بیماری جیسے خطرناک امراض سے حفاظت کرتا ہے اور ساتھ ہی نضام ہاضمہ، جلد اور بالوں کے لیے بھی نہایت موثر قرار دیا گیا ہے۔

آنکھوں کی حفاظت

آم میں اینٹی آکسیڈ ینٹ ذیا لسنتھن پایا جاتا ہے جو بلیو ریز کو ختم کر کے آنکھوں کی خرابی سے حفاظت کرتا ہے اور آنکھوں کے نیچے حلقے اور جلد کے داغ اور دھبوں کا خاتمہ کرتا ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی

وٹامن کے کی کمی ہڈیوں کو کمزور کرتی ہے جس کی وجہ سے فریکچر کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ وٹامن کے پھلوں اور سبزیوں میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اور آم میں بھی وٹامن کے موجود ہوتا ہے جو ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور کیلشیم کو جذب کرنے میں آسانی فراہم کرتا ہے۔

ذیابیطس سے تحفظ

تحقیق کے مطابق 2 قسم کی ذیابیطس ہوتی ہیں۔ پہلی جس میں وافر مقدار میں فائبر جذب ہوتا ہے جو گلوکو زلیول کو کم کرتا ہے اور دوسری میں خون کا لیول بڑھتا ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق ایک کپ آم میں 3 گرام تک فائبر حاصل ہوتا ہے اس لیے خاص طور پر خواتین کو روزانہ 21 سے 25 گرام تک اور مردوں کو 30 سے 38 تک گرام تک فائبر اپنی خوراک میں شامل کرنا چاہیے جو آم سے بھی با آسانی حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کو خوبصورت کرتا ہے

آپ کو یہ بات جان کر حیرت ہوگی کہ آم بالوں کے لیے بھی مفید ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے پایا جاتا ہے جو بالوں کی نشوونما اور جسم کے ٹشوز کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ چہرے کی جلد اور بالوں کو خوبصورت اور دلکش کرنے میں مدد دیتا ہے۔

(www.urdu.geo.tv)

ماہرین کا کہنا ہے کہ جو لوگ اپنا وزن گھٹانا چاہتے ہیں ان کے لئے آم فائدہ مند نہیں ہے۔

ماہرین کے مطابق آم کا مزیدار ذائقہ نہ صرف کھانے میں اچھا لگتا ہے، بلکہ یہ پھل وٹامن اے، آئرن اور پوٹاشیئم جیسے معدنیات سے بھرپور ہے۔ آم جسم کو شوگر کی مطلوبہ مقدار کی فوری فراہمی کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم میں توانائی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور دن بھر جسم چاک و چوبند رکھتا ہے۔

اس کے علاوہ آم وٹامن سی کا ذخیرہ ہے۔ آم کی یہ خوبی انسان میں قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔ اس میں کثیر تعدار فائبر بھی موجود ہوتا ہے۔ ایک درمیانے آم میں کُل 150 کیلوریز شامل ہوتی ہیں۔ کھانے کے بعد آم کھانے سے جسم میں کیلوریز بڑھ سکتی ہیں۔ اس لئے رات کے وقت آم کھانے سے پرہیز کریں۔ آم کھانے کا بہترین وقت صبح سے لیکر شام کے درمیان ہے

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے آم نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے کیوں کہ اس میں بلڈ شوگر بڑھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آم کھانے سے وزن بڑھ جانے کا خدشہ بھی رہتا ہے۔ آم کو مناسب مقدار میں کھانا چاہیے۔ (www.neonetwork.pk)

آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے اور یہ بلا وجہ نہیں، آم کھانے کے اتنے فوائد ہیں کہ انہیں شمار کرنا مشکل ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق یہ وٹامن ای سے بھرپور ہے جو جلد کو تروتازہ رکھتی ہے اور چہرے پر دانے نہیں نکلنے دیتی جبکہ وٹامن سی خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم کرتی ہے۔

اس میں موجود وٹامن اے بینائی کو کمزور نہیں ہونے دیتی۔ قدرتی مٹھاس کی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے، جو شوگر کے مریضوں کے لئے نقصان دہ نہیں۔

آم کے ریشے آنتوں کی صفائی کرتے ہیں اور نظام ہضم کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں، اس میں اینٹی اوکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں جو آنتوں اور خون کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

کچا سبز آم وٹامن سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے خلیے بنانے میں مدد دیتا ہے۔

اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکتا ہے۔ یہ تپ دق، انیمیا، ہیضہ اور پیچش کے خلاف بدن میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال زبردست اور مثالی علاج ہے، آم میں شکر تو ہوتی ہی ہے لیکن پروٹین کی کمی ہوتی ہے۔ دوسری طرف دودھ میں پروٹین ہوتی ہے لیکن شکر نہیں ہوتی۔

اس طرح ان دونوں کا امتزاج ایک دوسرے کی کمی دور کر دیتا ہے۔ کم از کم ایک ماہ استعمال کریں۔ (www.suchtv.pk)

(حکیم قاضی ایم اے خالد)

☆......جدید تحقیقات کے مطابق آم بریسٹ اور کولون کینسر میں موثر ثابت ہوا ہے

☆......آم کے اندر پایا جانے والا کیمیکل عنصر پولی فینول کئی قسم کے کینسر اور ٹیومر میں فائدہ مند ہے

آم گرمیوں کا سب سے مقبول پھل ہے اور دنیا بھر میں دوسرے پھلوں سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔ آم میں نشاستہ پایا جاتا ہے اور روغنی اجزا بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ آم میں حیاتین اے، سی، فاسفورس، کیلشیم، فولاد اور پوٹاشیم کے علاوہ گلوکوز بھی کثرت سے پایا جاتا ہے۔ آم غذائیت بخش پھل ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کو ختم کرتا ہے خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔ آم میں کیلشیم کی موجودگی ہڈیوں کیلئے مفید ہے۔ آم جگر، دل، دماغ، ہڈیوں اور پٹھوں کو سخت گرمی سے محفوظ رکھتا ہے۔ آم بچوں کو خصوصی طور پر کھلانا چاہئے۔ آم کھانسی اور دمہ کے مریضوں کیلئے بھی بہترین ہے یہ حافظے کو تقویت دیتا ہے اس لئے دماغی کمزوری والے لوگوں کو آم کا استعمال خاص طور پر کرنا چاہئے۔ آم کی مسواک دانتوں کی صفائی کیلئے مفید ہے۔ آم میں موجود قدرتی اجزا دل کے امراض، کینسر اور جلدی بیماریوں سے حفاظت کا نہایت موثر ذریعہ ہیں۔ اس میں موجود فولاد جلد کی تروتازگی اور دلکشی میں اضافے کا باعث بنتا ہے جبکہ پوٹاشیم کی بڑی تعداد بلڈ پریشر کنٹرول کرتی ہے۔ گردے کی

پتھری سے حفاظت کے لئے بھی آم کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

آم اور جدید تحقیقات

حالیہ جدید تحقیقات کے مطابق آم بریسٹ اور کولون کے سرطان سے محفوظ رکھنے کیلئے ایک اہم دوا ثابت ہوا ہے۔آم کھانے کے شوقین لوگوں میں اس سرطان کی شرح نمایاں طور پر کم دیکھی گئی ہے۔دنیائے طب میں آم اور صحت کے درمیان تعلق پر ہونے والی پہلی طبی تحقیق کرنے والی برلن کی معروف ڈاکٹر سوا سانی ٹیل کوٹ اور ان کے شوہر ڈاکٹر سیٹو ٹیل کوٹ نے آم کے گودے، جوس، چھلکے، گٹھلی کو کینسر کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتے ہوئے نوٹ کیا۔انہوں نے اپنی تحقیقی رپورٹ میں لکھا ہے کہ آم کھانے والے افراد کے خون میں زہریلے مادوں کی شرح صرف 10 فیصد تک تھی جبکہ دیگر آم نہ کھانے والے لوگوں کے جسموں میں شرح 35 سے 40 فیصد تک نوٹ کی گئی۔اس لحاظ سے دیکھا جائے تو آم سپر فوڈ کہلا سکتا ہے۔تحقیق کے دوران جسم سے زہریلے مادے اور کینسر کے سیل ختم کرنے کیلئے بلیو بیری آم، پائن ایپل سمیت دیگر پھلوں پر تجربات کئے گئے جن میں سب سے زیادہ آم نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

تحقیقی رپورٹ کے مطابق انگوروں کے متعلق کہا جاتا تھا کہ وہ سب سے بہتر خون صاف کرنے والا فروٹ ہے اور یہ ہے بھی درست مگر آم نے اس پر بھی سبقت حاصل کرلی ہے۔ماہرین طب نے اس تحقیق سے اتفاق کرتے ہوئے کہا ہے کہ آم کو روزمرہ خوراک بنانے کیلئے زرعی سطح پر نئے اقدامات اٹھانے چاہئیں۔اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ آم کے اندر پائے جانے والے کیمیکل عنصر پولی فینول سے کولون، بریسٹ، پھیپھڑوں اور ہڈیوں کے گودے کے سرطان اور پروسٹیٹ کینسر کے ٹیومرز کو ختم کیا جاسکتا ہے۔یہ عنصر عام طور پر پودوں میں پایا جاتا ہے مگر سب سے بہتر اور اعلیٰ کوالٹی کا حاصل یہ عنصر آم میں ہی ملتا ہے۔

کچا آم

کچے آم (کیری) بھی صحت کیلئے بہت مفید ہیں۔کچے آم میں وٹامن بی ون اور بی ٹو پکے ہوئے آم کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔نیا سین کی قابل ذکر مقدار بھی اس میں پائی جاتی ہے۔شدید گرمی اور لو کے تھپیڑوں سے بچنے کیلئے کچے آم کو آگ میں بھون کر اس کا نرم گودا شکر اور پانی میں ملا کر شربت کے طور پر استعمال کرنے سے گرمی کے اثرات کم ہو جاتے ہیں کیری پر نمک لگا کر کھانے سے پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے جبکہ پسینے کی وجہ سے جسم میں ہونیوالی نمک کی کمی بھی پوری ہو جاتی ہے کیری میں موجود وٹامن سی خون کی نالیوں کو زیادہ لچکدار بناتی ہے خون کے خلیات کی تشکیل میں بھی مددگار ہوتی ہے غذا میں موجود آئرن کو جسم میں جذب کرنے میں بھی یہ وٹامن معاونت کرتی ہے اور جریان خون روکتی ہے کچے آم میں تپ دق، انیمیا اور پیچش سے بچاؤ کیلئے جسم کی مزاحمتی صلاحیت کو طاقتور بنانے کی قوت بھی پائی جاتی ہے کیری میں جو ترش تیزابی مادے ہوتے ہیں وہ صفرا کے اخراج کو بڑھا دیتے ہیں اور آنتوں کے زخموں کو مندمل کرنے میں اینٹی سیپٹک کے طور پر کام کرتے ہیں کھٹے کچے آم جگر کو صحت مند بناتے ہیں طبیب حضرات صفرادی خرابیوں کو دور کرنے کیلئے کیری کی قاشوں کو شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے کا مشورہ دیتے ہیں کچے آموں کو آنکھوں کی مرض اتوندیا شب کوری (جس میں رات کے وقت دیکھنے میں دشواری

ہوتی ہے) میں بھی مفید پایا گیا ہے

پتے، چھال، گوند

آم کے پتے، چھال، گوند، پھل اور تخم سب دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ آم کے پرانے اچار کا تیل گنج کے مقام پر لگانے سے بال چر کو فائدہ ہوگا۔ آم کے درخت کی پتلی ڈالی کی لکڑی سے روزانہ مسواک کرنے سے منہ کی بدبو جاتی رہے گی۔ خشک آم کے بور کا سفوف روزانہ نہار منہ چینی کے ساتھ استعمال کرنا مرض جریان میں مفید ہے۔ جن لوگوں کو پیشاب رکنے کی شکایت ہو، آم کی جڑ کا چھلکا برگ شیشم دس دس گرام ایک کلو پانی میں جوش دیں جب پانی تیسرا حصہ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چینی ملا کر پی لیں پیشاب کھل کر آئے گا۔ ذیابیطس کے مرض میں آم کے پتے جو خود بخود جھڑ کر گر جائیں، سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ صبح و شام دو دو گرام پانی سے استعمال کرنے سے چند دنوں میں فائدہ ہوتا ہے۔ نکسیر کی صورت میں آم کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں اور بطور نسوار ناک میں لینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کے بال سفید ہوں، آم کے پتے اور شاخیں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ روزانہ تین گرام یہ سفوف استعمال کیا کریں۔ کھانسی، دمہ اور سینے کے امراض میں مبتلا لوگ آم کے نرم تازہ پتوں کا جوشاندہ، ارنڈ کے درخت کی چھال سیاہ زیرے کے سفوف کے ساتھ استعمال کریں۔ آم کی چھال قابض ہوتی ہے اور اندرونی جھلیوں پر نمایاں اثر کرتی ہے اس لیے سیلان الرحم (لیکوریا) آنتوں اور رحم کی تکالیف' پیچش و خونی بواسیر کیلئے بہترین دوا خیال کی جاتی ہے۔ ان امراض میں آم کے درخت کی چھال کا سفوف یا تازہ چھال کا رس نکال کر دیا جاتا ہے۔ آم کی گٹھلی کی گری قابض ہوتی ہے۔ چونکہ اس میں بکثرت گیلک ایسڈ ہوتا ہے اس لئے کثرت حیض، پرانی پیچش اسہال، بواسیر اور لیکوریا میں مفید ہے۔

آم میں بے شمار بیماریوں کا علاج موجود ہے، ماہرین طب کے مطابق آم کھانے کے بے شمار فوائد ہیں جس کے ذریعے ہم مختلف بیماریوں سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

پھلوں کا بادشاہ آم جس کو اپنے لذیذ ذائقے کی وجہ سے دنیا بھر میں شہرت حاصل ہے لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ آم میں غذائیت کے ساتھ بے شمار بیماریوں کا علاج بھی چھپا ہے جن سے ہم لاعلم ہیں۔

آم کھانے کا شوقین کون نہیں ہے اس کی لذت بھرے ذائقے اور مٹھاس کا ہر کوئی قائل ہے اور اسی وجہ سے آم کو پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے لیکن ماہرین طب کے مطابق آم کھانے کے بے شمار فوائد ہیں جس کے ذریعے ہم مختلف بیماریوں سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

کولیسٹرول گھٹانے کے لیے

آم میں موجود ہائی لیول فائبر اور وٹامن سی خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو گھٹانے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے وزن بڑھنے سے پریشان ہونے والے افراد آم ضرور کھائیں۔

جلد اور آنکھوں کی تازگی کے لیے

آج کے دور میں جلد اور آنکھوں کے مسائل سے ہر کوئی دو چار ہے ۔ چہرے پر اگر دانے نکل جائیں تو چہرے کی خوبصورتی بدصورتی میں بدل جاتی ہے لیکن آم کا استعمال چہرے پر نکلنے والے دانوں کو غائب کر دیتا ہے جب کہ آم کے استعمال سے وٹامن اے کی 25 فیصد ضروریات پوری ہوتی ہیں اور آنکھوں کی بینائی پر بھی مثبت اثرات رونما ہوتے ہیں ۔

آم کے وہ نسخے جن سے آپ لاعلم ہیں

لاہور (مانیٹرنگ ڈیسک) گرمیوں کی آمد آمد ہے اور پھلوں کے بادشاہ آم کی پیداوار بھی شروع ہوگئی ہے، آم کے ذائقے اور پھل سے متعلق تو ہم سب واقف ہیں لیکن اس کی مدد سے بنائے نسخوں کی افادیت سے متعلق بیشتر لوگ لاعلم ہیں ۔گھر میں یہ آسان نسخے بنائیں اور فائدہ اُٹھائیں ۔

خون اور منی بڑھانے کا نسخہ

پکے آم کا تازہ رس ایک پاؤ، ستاور کا سفوف پانچ گرام، ثعلب کا سفوف پانچ گرام، تازہ دودھ ایک پاؤ، ادرک کا رس ایک چمچ، دیسی گھی ایک چمچ، ان سب چیزوں کو مکس کرلیں اور روزانہ پینے سے ایک مہینے کے اندر اندر خون کی کمی، مردانہ کمزوری اور تولیدی منی کی کمی بھی دور ہوجاتی ہے ۔

سن سٹروک

سخت گرمی بعض اوقات سن سٹروک یعنی لو لگنے کے امکانات یقینی ہوتے ہیں جو سخت تکلیف دہ ہوتا ہے اور یہی سن سٹرک بعض اوقات موت کا باعث بھی بن سکتا ہے، سن سٹرک سے بچاؤ کے لیے کچے آم کو آگ پر نرم کرنے کے بعد اس کے پانی میں تھوڑی سی چینی ملائیں اور پی لیں، کچا آم چونکہ ہر موسم میں دستیاب نہیں ہوتا تو دیر پا نسخہ بنانے کیلئے اس کا شربت بنالیں ۔جب کچے آم کی گٹھلی موٹی ہو چکی ہو حسب ضرورت لے کر بھوبھل یا گرم راکھ میں دبا دیں ۔جب آم پک کر پھول جائیں تو نچوڑ لیں، جتنا پانی نکلے اس سے دوگنا چینی ملا کر پکائیں اور شربت بن جائے تو رکھ دیں ۔سن سٹروک کی حالت میں دو دو گھنٹہ بعد پانی میں پلائیں ۔

مقوی دماغ اور جسم

پکے ہوئے آم کا میٹھا رس ایک پاؤ، تازہ دودھ آدھ پاؤ، ادرک کا تازہ رس ایک چمچ چھوٹی، ان سب چیزوں کو ملالیں اور روزانہ استعمال مفید ہے ۔

ان فوائد کے علاوہ آم دائمی سر درد سے نجات دلانے، سر کے بوجھل پن، آنکھوں کے آگے اندھیرا آجانے، سانس پھولنے، جگر کی کمزوری، رنگ زرد ہونا وغیرہ کے لیے بھی مفید ہے ۔

(www.dailypakistan.com.pk)

ذیابیطس کے مریض آم کھا سکتے ہیں یا نہیں؟

اسلام آباد (مانیٹرنگ ڈیسک) گرمیوں کا آغاز ہوتے ہی لوگوں کے اندر پھلوں کے بادشاہ آم کھانے کی خواہش بھی بڑھنے لگتی ہے مگر اکثر افراد اس خیال سے پریشان رہتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اس مزیدار پھل کو کھانا محفوظ ہے یا نہیں۔ ویسے اس کی تفصیل میں جانے سے پہلے یہ جان لیں کہ کسی پھل میں مٹھاس ذیابیطس کے لیے اتنی اہم نہیں ہوتی جتنی اس میں موجود گلیسمیک انڈیکس (جی آئی)۔ جی آئی ایک پیمانہ ہے کہ جو بتاتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذا کا کتنا حصہ کھانے کے بعد اس میں موجود مٹھاس (گلوکوز) مخصوص وقت میں خون میں جذب ہوسکتی ہے اور یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔

کیا آم ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے یا نہیں؟

تو اس کا جواب طبی ماہرین ان الفاظ میں دیتے ہیں، ذیابیطس کے مریضوں کو اپنا بلڈ گلوکوز لیول کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ان کی غذا ایسی ہونی چاہیئے جو اس لیول کو کنٹرول میں رکھ سکے۔ تو ایسے مریضوں کے لیے 15 گرام کاربوہائیڈریٹ کسی پھل کے ذریعے جسم کا حصہ بننا نقصان دہ نہیں، آسان الفاظ میں ذیابیطس کے شکار افراد آم کھا سکتے ہیں مگر محدود مقدار میں یا اعتدال میں رہ کر۔ مگر سوال یہی ہے کہ ذیابیطس کے مریض کتنی مقدار میں آم کو کھا سکتے ہیں؟ ماہرین کے مطابق، آم کا ایک سلائیس یا کٹے ہوئے آم کا آدھا چھوٹا کپ کھایا جاسکتا ہے، مگر مینگو شیک، جوس وغیرہ سے گریز کرنا چاہیئے۔ میٹھے اور ذائقے دار آموں کی پہچان بہت آسان یہ مزیدار پھل صحت کے لیے متعدد فوائد کا حامل ہے کیونکہ یہ غذائی نالی کے افعال کو درست رکھتا ہے، جبکہ فائبر سے بھرپور ہونے کے باعث بھی نظام ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہے، اس سے وٹامن سی جسم کو ملتا ہے جو کہ جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ آم میں موجود بیٹا کیروٹین آنکھوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے اور اس سے ہٹ کر بھی آم کھانا کئی فوائد پہنچاتا ہے۔ یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔ (www.javedch.com)

آم کھائیں، صحت، طاقت اور حسن پائیں

اگر کوئی آپ سے پوچھے کہ پزا، برگر، بروسٹ، شوارما کھانے کے کیا کیا فائدے ہیں تو آپ کیا جواب دیں گے؟ کیا آپ کو ان چیزوں کو کھانے سے حاصل ہونے والا کوئی فائدہ معلوم ہے، یقینی طور پر آپ کو جواب نفی میں ہوگا۔ لیکن اگر کوئی پوچھے کہ پھل کھانے سے کیا فوائد ہوتے ہیں تو آپ ایک لمبی فہرست ترتیب دے سکتے ہیں۔ لیکن پھر بھی لوگ پھلوں سے زیادہ ان فضول قسم کی چیزوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ لیکن آج جس پھل کے فوائد کے بارے میں ہم آپ کو بتائیں گے اس کو یقینی طور پر آپ بہت شوق سے کھائیں گے۔ پھلوں کے بادشاہ آم کی غذائی خصوصیات اور اہم فوائد Mango Aam khane ke Fayde سے آگاہ کر رہے ہیں۔

آم کو پھلوں کا بادشاہ کہنے کی کئی وجوہات ہیں۔ ذائقہ کے اعتبار سے تمام پھلوں میں اتنا رسیلا، مزیدار پھل اور کوئی بھی نہیں ہے۔ آم کی

سب سے زیادہ اقسام پائی جاتی ہیں اور ہر قسم ایک دوسرے سے ذائقے میں منفرد ہے۔آم ہماری تہذیب کا بھی حصہ ہیں۔آم کے موسم میں خاص طور پر ایک دوسرے کو آم کی پیٹیاں تحفہ میں بھجوائی جاتی ہیں۔

آم ایک ایسا پھل ہے جس کو ہر کوئی بہت شوق سے کھاتا ہے۔لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ آم کھانے سے ہم کون کون سی پیچیدہ بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔آم کے چند اہم اہم فوائد درج ذیل ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافہ

آم کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکتا ہے۔یہ تپ دق، انیمیا، ہیضہ اور پیچش کے خلاف بدن میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

آم میں وٹامن سی اور وٹامن اے کی تعداد کثرت سے پائی جاتی ہے اور یہ انسان کی قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ اسکے علاوہ آم میں کیروٹین کی 25 اقسام پائی جاتی ہیں جو کہ انسان کی قوت مدافعت کو صحت بخش اور طاقتور بناتا ہے۔

دمہ سے بچائے

ماہرین کے مطابق آم میں موجود اجزا انسانی جسم کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتے ہیں اور جو لوگ آم کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کے دمے کے مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات کم سے کم ہو جاتے ہیں۔

جراثیمی بیماریوں سے تحفظ

ماہرین صحت کے مطابق تمام بیکٹیریا کا حملہ اس لیے ممکن ہوتا ہے کہ جسم کی خارجی تہہ بنانے والی بافتیں کمزور ہو جاتی ہیں تاہم آم کے موسم میں اس کا آزادانہ استعمال بافتوں کی اس کمزوری کو دور کرتا ہے چنانچہ بیکٹیریا کا جسم میں داخلہ ممکن نہیں رہتا اس کیفیت کے بعد پے در پے انفیکشن مثلاً نزلہ، زکام اور ناک کی سوزش رونما نہیں ہوئی۔اس تحفظ کی وجہ آم میں پائی جانے والی وٹامن اے کی وافر مقدار ہے۔

کیری (کچا آم) کی افادیت اور دیسی ٹوٹکے

جس طرح سے موسم سرما میں طرح طرح کی مزیدار اور فائدہ مند سبزیاں اور پھل دستیاب ہوتے ہیں، اسی طرح موسم گرما میں بھی بہت سی سبزیاں اور پھلوں کی آمد ہوتی ہے۔موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی پھلوں کا بادشاہ آم کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔آم قدرت کا ایک ایسا شاہکار پھل ہے جس کے درخت کے پتے، کونپلیں، شاخیں اور کچا پھل بھی بے انتہا افادیت کا حامل ہوتا ہے۔آج کے اس مضمون میں ہم آپ کو کچا آم یعنی کہ کیری کی افادیت اور کیری (Raw Mango Keri k Fayde) سے کچھ ٹوٹکے بتائیں گے۔

کیری کھانے کے فائدے Keri k Fayde

پکے میٹھے آم ایک لذیذ، صحت منداور دنیا میں بہت زیادہ کھایا جانے والا پھل ہے، مگر کچا آم بھی صحت کیلئے بہت مفید ہے اور یہ بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔ کچا آم ترش، قابض اور دافع سکروی ہوتا ہے۔ کچے آم میں وٹامن بی ون اور بی ٹو پکے ہوئے آم کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

کیری میں موجود وٹامن سی خون کی نالیوں کو زیادہ لچکدار بناتی ہے خون کے خلیات کی تشکیل میں بھی مددگار ہوتی ہے غذا میں موجود آئرن کو جسم میں جذب کرنے میں بھی یہ وٹامن کی معاونت کرتی ہے اور جریان خون روکتی ہے۔

کچا سبز آم وٹامن سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفرا کم ہوتا ہے۔ جو بچے لاغر اور کمزور ہوں ان کیلئے تو عمدہ قدرتی ٹانک ہے۔

کیری نہ صرف خون پیدا کرنے والا قدرتی ٹانک ہے بلکہ گوشت بھی بناتا ہے اور نشاستائی اجزا کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم اور گلوکوز بھی رکھتا ہے۔ اسی لیے دل، دماغ اور جگر کے ساتھ ساتھ سینے اور پھیپھڑوں کیلئے بھی مفید ہے۔

کچے سبز آم معدے اور انتڑیوں کے علاج کیلئے بہت مفید ہیں۔ ایک یا دو کچے آم جن کی گٹھلی ابھی پوری طرح نہ بنی ہو نمک اور شہد کے ساتھ کھانا گرمی، اسہال، پیچش، بواسیر، صبح کے اضمحلال، پرانی بدہضمی، فساد ہضم اور قبض کیلئے بہت موثر علاج ہے۔

کیری سے طریقہ علاج

مثانے کی پتھری دور کرنے کیلئے صبح نہار منہ کچے آم دو تین تولے روزانہ کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

لو کے اثر کو ختم کرنے کے لیے کچا آم گرم راکھ میں دبا دیں، نرم ہونے پر نکال لیں، اس کا رس لے کر ٹھنڈے پانی میں چینی کے ساتھ ملا کر استعمال کرائیں، لو لگنے کی صورت میں تریاق کا کام دے گا۔

صفرادی خرابیوں کو دور کرنے کیلئے کیری کی قاشوں کو شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔

کچے آم کا اچار جس قدر پرانا ہو اس کا تیل گنج کے مقام پر لگائیں بال چر میں فائدہ ہوگا۔

خواتین کو کیری کے چھلکے کو گھری میں تل کر شکر ملا کر کھانے سے کثرت حیض میں فائدہ ہوتا ہے۔ یہ چھلکا مستوی اور قابض ہوتا ہے۔

آم کی گٹھلی کی گری قابض ہوتی ہے چونکہ اس میں بکثرت گیلک ایسڈ ہوتا ہے اس لیے پرانی پیچش اسہال، بواسیر اور لیکوریا میں مفید ہے۔

کیری کھانے میں احتیاط

کیری یا کچا آپ کیوں کہ ذائقہ میں کھٹا ہوتا ہے اور تاثیر میں سرد ہے اس لیے ایسے لوگ جن کو نزلہ، زکام اور کھانسی ہو ان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(www.azeemihealth.com)

فوائد سے بھرپور، پھلوں کا بادشاہ آم

آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے اور یہ بلا وجہ نہیں، آم کھانے کے اتنے فوائد ہیں کہ انہیں شمار کرنا مشکل ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ وٹامن اے سے بھرپور ہے جو جلد کو تروتازہ رکھتی ہے اور چہرے پر دانے نہیں نکلنے دیتی جبکہ وٹامن سی خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم کرتی ہے۔ اس میں موجود وٹامن اے بینائی کو کمزور نہیں ہونے دیتی۔ قدرتی مٹھاس کی مناسب مقدار ہے جو شوگر کے مریضوں کے لئے نقصان دہ نہیں۔ آم کے ریشے جنہیں فائبر کہا جاتا ہے آنتوں کی صفائی کرتے ہیں اور نظام ہضم کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں اینٹی اوکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں جو آنتوں اور خون کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

کچا اور پکا ہوا آم دونوں صورتوں میں طبی افادیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کچا آم ترش، قابض اور دافع سکروی ہوتا ہے۔ کچے آم کا چھلکا قابض اور مقوی ہوتا ہے۔ آم کے پیڑ کی چھال بھی قابض اور نسجی بافتوں کیلئے مسکن ہوتی ہے۔ آم کا اچار پورے برصغیر میں بہت مقبول اور مرغوب ہے لیکن اگر یہ بہت کھٹا، مصالحے دار اور بہت زیادہ تیل میں ڈوبا ہوا ہو تو صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ جو لوگ جوڑوں کی سوزش اور درد میں مبتلا ہوں انہیں خاص طور پر اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ناک کی ہڈی کی سوزش، گلے کی خراش اور تیزابیت کے شکار لوگوں کو اچار سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔

پکا ہوا آم دافع سکروی، پیشاب اور ملین، مقوی اور وزن بڑھانے والا پھل ہے۔ یہ دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ رنگت صاف کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کا استعمال بدن میں سات چیزوں کو بنانے میں مدد دیتا ہے۔ معدے کی ہضم کرنے والی رطوبت، خون، چربی، ہڈیوں کا گودا اور مادہ منویہ، آم کا پھل جگر کی خرابیوں، وزن کی کمی اور دیگر جسمانی بے قاعدگیوں کو بھی دور کرتا ہے۔

کچے آم کے فوائد

لو لگنا

ادھورا پکا ہوا آم دھوپ کی حدت اور گرم ہوا کے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ نیم پختہ یعنی کچے پکے آم کو گرم راکھ میں پکا کر اس کے گودے کو پانی اور چینی میں ڈال کر ایک مشروب تیار کرلیا جاتا ہے۔ یہ مشروب ہیٹ سٹروک یعنی لو لگنے کے بداثرات دور کرنے میں انتہائی موثر ہے۔ کچے آم کو نمک لگا کر کھانا پیاس کی شدت مٹاتا ہے۔ اس کا استعمال گرمیوں میں اضافی پسینے سے سوڈیم کلورائیڈ کی کمی کو دور کرتا ہے۔

معدے اور انتڑیوں کی بے قاعدگیاں

کچے سبز آم معدے اور انتڑیوں کے علاج کیلئے بہت مفید ہیں۔ ایک یا دو کچے آم جن کی گٹھلی ابھی پوری طرح نہ بنی ہو نمک اور شہد کے ساتھ کھانا گرمی، اسہال، پیچش، بواسیر، صبح کے اضمحلال، پرانی بدہضمی، فسادِ ہضم اور قبض کیلئے بہت موثر علاج ہے۔

کچے آم صفراوی بیماریوں میں بھی عمدہ علاج بالغذا ہیں۔ کچے آم میں پائے جانے والے ایسڈز صفراء کا اخراج بڑھا دیتے ہیں اور

انتڑیوں کے لیے جراثیم کش مادے کا کردارادا کرتے ہیں۔ کچے آم روزانہ شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا صفراء سے نجات دیتا ہے۔ بیکٹیریا کی وجہ سے پروٹین کے جزو بدن نہ بننے کی کیفیت' یرقان اور چھپاکی میں بھی موثر رہتا ہے۔ کچے آم کا مذکورہ استعمال جگر کو تقویت دیتا ہے اور اسے صحت مند رکھتا ہے۔

خون کی بیماریاں

کچا سبز آم وٹامن سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے خلیے بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکتا ہے۔ یہ تپ دق' انیمیا' ہیضہ اور پیچش کے خلاف بدن میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

بالوں کی سیاہی کیلئے

کچے آموں کو تل کے تیل میں ڈال کر ہمراہ سیاہ بکھڑے کے شیرے وزن بالترتیب ایک کلو آدھ پاؤ تیل اور ایک پاؤ شیرہ کسی لوہے کے برتن میں ڈال کر منہ بند کر کے چار ماہ تک زمین میں دفن کر کے نکال کر تھوڑا تھوڑا روزانہ کھانے سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔

پکے آم کے فوائد

آنکھوں کی بیماریاں

شب کوری یعنی رات کو نظر نہ آنے یا کم روشنی میں دیکھ نہ سکنے کے مرض میں پکا ہوا آم بہترین علاج ہے۔ یہ مرض وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ مرض غریب والدین کے بچوں میں غذائیت کی کمی کے سبب بہت عام ہے۔ آم کے موسم میں ان کا خوب استعمال اس مرض کے تدارک میں معاون رہتا ہے۔ ان کا استعمال کئی اور امراض چشم کو بھی دور کرتا ہے جو انجام کار مکمل اندھے پن کی طرف لے جاتے ہیں۔ آموں کا وافر استعمال بھینگے پن' آنکھوں کی خشکی' قرنیہ کی نرمی اور آشوب چشم کے امراض کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

وزن کی کمی

وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال زبردست اور مثالی علاج ہے۔ اس انداز کے علاج کیلئے ہمیشہ خوب پکے ہوئے اور میٹھے آموں کا انتخاب کرنا چاہیے اور انہیں دودھ کے ساتھ دن میں تین بار یعنی صبح' دوپہر اور شام لینا چاہیے۔ پہلے آم کھائیں اور اس کے بعد دودھ پئیں۔ چونکہ آم میں بذات خود وافر مقدار میں شکر ہوتی ہے اس لیے دودھ چینی کے بغیر پئیں۔ آم میں شکر تو ہوتی ہی ہے لیکن پروٹین

کی کمی ہوتی ہے۔ دوسری طرف دودھ میں پروٹین ہوتی ہے لیکن شکر نہیں ہوتی۔ اس طرح ان دونوں کا امتزاج ایک دوسرے کی کمی دور کر دیتا ہے۔ کم ازکم ایک ماہ استعمال کریں۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مرض میں آم کے پیڑ کے نوخیز پتے بہت مفید سمجھے جاتے ہیں۔ تازہ پتوں کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھنے کے بعد صبح پانی کو چھاننے سے پہلے یہ پتے اسی پانی میں اچھی طرح نچوڑ لیے جائیں۔ یہ مشروب روزانہ صبح پینے سے ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ اس مشروب کے متبادل کے طور پر تازہ پتوں کو سائے میں خشک کرلیا جاتا ہے۔ پھر ان کا سفوف بنا کر محفوظ کر لیتے ہیں۔ یہ سفوف دن میں دو بار یعنی صبح وشام آدھا چائے کا چمچہ پانی کے ساتھ استعمال کرنا انتہائی مفید ہے۔

تپ دق سے نجات کیلئے

تازہ آموں کا رس 20 تولہ شہد پانچ تولہ ملا کر صبح شام استعمال کریں اور دن رات میں کم ازکم تین بار گائے یا بکری کا دودھ 21 دن تک استعمال کرنے سے تپ دق کے لاعلاج مرض سے بھی مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

گلے کی بیماریاں

آم کی چھال خناق اور گلے کی دیگر بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہے۔ اس کا سیال بیرونی مالش اور غراروں کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ غرارے کرنے کیلئے بنایا جانے والا مشروب 125 ملی لٹر چھال کو ابال کر بنایا جاتا ہے۔

بچھو کا ڈنگ

آم کا پھل توڑتے کے وقت شاخ سے جو رس نکلتا ہے اسے بچھو کے ڈنگ پر لگایا جائے تو فوراً درد دور ہو جاتا ہے۔ شہد کی مکھی کے ڈنگ پر بھی اس رس کا استعمال کیا جاسکتا ہے- اس لیے رس جمع کر کے بوتل میں محفوظ کر لینا چاہیے۔

آم کھانے کے بعد جامن کھا لینے سے آم جلد ہضم ہو جاتے ہیں کیونکہ جامن آم کا مصلح ہے۔ (www.hamariweb.com)

آڑو

(Peach)

نام

عربی میں خوخ فارسی اور سندھی میں شفتالو، انگریزی میں پیچ کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور خورونی پھل ہے۔ جو مزے میں شیریں اور ترش ہوتا ہے۔ یہ دو قسم چکیا، لمبا، گول، اور مخروطی ہوتا ہے۔ چکیا آڑو کا مخصوص نام شفتالو ہے اور درخت بھی اسی نام سے منسوب ہے۔ بہترین وہ ہے جس کا پوست رنگا رنگ ہو اور جس کی گٹھلی آسانی سے جدا ہو۔ اسے بلو کہتے ہیں۔

مقام پیدائش

میدانی اور پہاڑی علاقوں میں دس ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔

رنگ

سرخی مائل۔

مزاج

سرد وتر درجہ دوم

افعال خاص

مسکن جوش خون اور صفراء آڑو کے پتوں کا پانی داخلی اور خارجی طور پر قاتل کرم وشکم مغز تخم آڑو مسکن دردگوش و درد بواسیر۔

استعمال

آڑو کو زیادہ تر بطور غذا دوسرے پھلوں کی مانند کھاتے ہیں۔ اگر چہ یہ کیثر القدا ہے۔ لیکن اس سے جو غذا حاصل ہوتی ہے۔ وہ ردی ہے۔ جب کہ جدید تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ اس میں وٹامن کیلشیم، آئرن ماور فاسفورس موجود ہوتی ہے جو انسانی جسم کیلئے ضروری اہم ترین غذا ہے لہٰذا یہ ردی نہیں ہوسکتے آڑو کھانے سے پیاس کو تسکین ہوتی ہے۔ اور گرم مزاج اشخاص کی بھوک بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس، صفراوی اور جوش خون کے بخار کو مفید ہے۔ اس سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔ اور چنونوں کیلئے بچوں کی مقعد پر لگاتے ہیں۔

نفع خاص

مسکن حرارت۔

مضر

سرد ہونے کی وجہ سے اعصاب کیلئے ہے۔

مصلح

شہد اور ادرک۔

کیمیاوی تجزیہ

کاربوہائیڈریٹس بارہ فیصد پروٹین میں پانچ فیصد وٹامن اے میں اٹھ سو اسی یونٹ فی سو گرام وٹامن سی اٹھ گرام کیلشیم پانچ گرام آئرن چار گرام، اور فاسفورس انیس ملی گرام۔ فی سو گرام پائے گئے ہیں۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ عدد تک۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

آڑو کے پانچ حیرت انگیز صحت مندانہ فوائد

یہ پھل چین میں پیدا ہوتا ہے لیکن پوری دنیا اس سے لطف اندوز ہوتی ہے۔

آڑو زیادہ تر خاص مواقع پر استعمال ہوتا ہے اس کو مختلف ذائقوں کے لیئے میٹھے کھانوں میں استعمال کیا جاتا ہے اور ایک بنیادی طور پر ذائقہ کے اضافی خوراک کے طور پر مانا جاتا ہے۔ اس کو پہلے ہی صحت کیلئے مکمل خوراک کا درجہ حاصل ہے۔

آڑو آنکھوں کی صحت کیلئے بہترین پھل

عمر اور دوسرے عوامل آپ کی نظر کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ آنکھوں کو مخصوص غذائی اجزاء فراہم کرنے کے لیئے بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تاکہ نقصان دہ عناصر سے بہتر طریقے سے مقابلہ کر سکے۔ اچھی آنکھوں کی شناخت قدرتی اجزاء کے طور پر گاجر کو ترجیح دی ہے لیکن مضبوط سے مضبوط آنکھوں کیلئے ماہرین نے آڑو کی افادیت کو بھی تسلیم کیا ہے۔ بیٹا کیروٹین کے مجموعہ کے ساتھ جسم کے تمام حصوں میں خون کی گردش کو بڑھانے کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی فعالیت کو بہتر بنانے کے قابل بناتا ہے۔

آڑو جسم میں موجود زہریلے مادے کے خاتمہ کیلئے بہترین پھل

آڑو کی اس کم معروف فائدے میں سے بھی زیادہ اہم فائدہ میں سے ایک یہ ہے۔ ہمارے جسم کو روزانہ کی بنیاد پر کئی ایجنٹوں اور زہریلے مادو کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان ٹاکسن کا کام گردوں میں اضافی دباؤ ڈالنا اور نظام کو روکنا ہے۔ پوٹاشیئم اور آڑو میں موجود غذائی ریشہ کے ساتھ گردوں کو بہتر کام کرنے کی کمک حاصل ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ آڑو کے غذائی اجزاء دردناک السر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے گردوں کی روائتی صفائی کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیئے کہ آپ آڑو کو اپنی روزمرہ کی غذاء میں شامل کریں۔ آڑو چمکدار جلد کیلئے بہترین پھل ہے یہ مزیدار پھل مدافعاتی نظام کے کام کاج کیلئے ایک بوسٹر کے طور پر کام کرتا ہے جس میں بہت زیادہ مقدار میں وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ اصل میں آڑو بھی جلد کی حفاظت کرتا ہے اور ان وجوہات کو روکتا ہے جن سے چہرے کو نقصان پہنچتا ہے۔ آڑو خاص طور پر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے اور جھریوں کے خاتمہ کیلئے بیرونی طور پر خوبصورتی کی دیکھ بھال معمولات کے ایک جز کے طور پر کرتا ہے۔

(www.bathak.com)

چمکدار جلد کیلئے بہترین پھل

یہ مزیدار پھل مدافعاتی نظام کے کام کاج کیلئے ایک بوسٹر کے طور پر کام کرتا ہے جس میں بہت زیادہ مقدار میں وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ اصل میں آڑو بھی جلد کی حفاظت کرتا ہے اور ان وجوہات کو روکتا ہے جن سے چہرے کو نقصان پہنچتا ہے۔ آڑو خاص طور پر آنکھوں کے

گردسیاہ حلقے اور جھریوں کے خاتمہ کیلئے بیرونی طور پر خوبصورتی کی دیکھ بھال معمولات کے ایک جزو کے طور پر کرتا ہے۔

وزن کے توازن کو برقرار رکھنے کیلئے مفید

اگر کوئی شخص وزن کم کرنے کا خواہاں ہے تو اُسے چاہیے کہ آپ روزانہ کھانے کی منصوبہ بندی میں آڑو کو بھی شامل کر لیں۔ایک آڑو میں اگر کلوریز کو شمار کیا جائے تو یہ 86 کلوریز شمار ہوتی ہے۔کم کلوریز شمار کے علاوہ آڑو میں چربی کی مقدار صفر کے قریب ہے۔آپ کے ڈائٹ پلان کے لیئے بہتر انتخاب کیا ہے؟ پھل کے جوڑے کے مقابلے میں کم چربی،کم کلوریز اور دیگر صحت کے فائدے کے مقابلے میں ایک میزبان کی حیثیت سے آپ کی خوراک کی منصوبہ بندی کیلئے ایک بہترین انتخاب ہے۔

غذائی اجزاء کی صحت مند خوراک

آڑو کے ساتھ بہت بڑا ذخیرہ وٹامن اے،وٹامن سی،وٹامن ای،آئرن،زنک،میگنشیئم اور کیلشیئم کا موجود ہے۔اس کے علاوہ یہ زہریلے مادوں کا بھی دفاع کرتے ہیں۔آڑو مکمل طور پر ہمارے جسم کی فلاح کیلئے فائدہ مند مرکب کی طویل فہرست کے ساتھ حیرت انگیز طور پر کام کرتے ہیں۔مختصراً یہ کہ آڑو کو اپنی سلاد میں شامل کر سکتے ہیں اور میٹھا بنانے کی ترکیبوں میں بھی اسے استعمال کر سکتے ہیں۔آڑو کو جلد کیلئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(www.dailypakistan.com.pk)

توانائی کا خزانہ

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ آڑو کے اندر کیلوریز خاصی کم پائی جاتی ہیں تاہم آڑو فائبر،وٹامنز اور منرلز خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ماہرین مزید کہنا ہے کہ آڑو نے اندر موجود فائبر کی کثرت انسان کو کینسر جیسے مہلک مرض سے بھی بچاتی ہے کیونکہ آڑو کے اندر کینسر کے خلاف سب سے بڑی مزاحمت کرنے والا وٹامن اے موجود ہوتا ہے جبکہ اس پھل میں موجود وٹامن سی موجودگی دل کی بیماریوں سے بھی بچاتی ہے۔

انسانی جسم پر اثرات

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ آڑو بینائی تیز کرتا ہے۔آڑو کھانے سے وٹامن ای اور ڈی انسانی جسم کا حصہ بنتے ہیں۔

آڑو قبض ختم کرنے،کمزور نظام ہضم درست اور سانس کو ترتیب میں لانے کا اہم سبب ہے۔آڑو دوران خون کو توازن میں رکھتا ہے، جریان اور بواسیر کے مرض کیلئے مفید جبکہ دماغ کو طاقت دیتا ہے،کمزور ہاضمہ والوں کیلئے آڑو چھلکے سمیت کھانا نقصان دہ ہے۔

جلدی امراض میں مفید

ماہرین کے مطابق آڑو معدے کی تیزابیت کو دور کر کے نیا خون پیدا کرتا ہے جبکہ چہرے پر اس کا عرق لگایا جائے تو جلد نرم اور ملائم ہو جاتی ہے،آڑو گرمی کی شدت سے ہونے والی جلدی سوزش سے بھی نجات دلاتا ہے۔

جسم میں موجود زہریلے مادے کے خاتمہ کیلئے بہترین پھل

آڑو میں موجود غذائی ریشہ اور پوٹاشیم گردوں کو بہتر کام کرنے دیتا ہے۔ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ آڑو کے غذائی اجزاء دردناک السر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔اگر آپ اپنے گردوں کی روایتی صفائی کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ آڑو کو اپنی روزمرہ کی غذاء میں شامل کرلیں۔ (www.awazepakistan.wordpress.com)

جسمانی حسن وتوانائی فراہم کرنے کا بیش بہا خزانہ

میٹھا اور پرکشش مہک سے لبریز آڑو کو مختلف ذائقوں کی وجہ سے تو پسند کیا ہی جاتا ہے لیکن اس کو صحت کیلئے مکمل خوراک کا درجہ بھی حاصل ہے۔اس خوبصورت پھل کے کچھ اہم اور حیرت انگیز صحت مندانہ فوائد ہیں۔

جسم میں موجود زہریلے مادے کے خاتمہ کیلئے بہترین پھل ہے، انسانی جسم کو روزانہ کی بنیاد پر کئی ایجنٹوں اور زہریلے مادوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ان ٹاکسن کا کام گردوں میں اضافی دباوء ڈالنا اور نظام کو روکنا ہے۔پوٹاشیئم اور آڑو میں موجود غذائی ریشہ کے ساتھ گردوں کو بہتر کام کرنے کی کمک حاصل ہے۔ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ آڑو کے غذائی اجزاء دردناک السر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔اگر آپ اپنے گردوں کی روائتی صفائی کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ آڑو کو اپنی روزمرہ کی غذاء میں شامل کرلیں۔

(www.trt.net.tr)

آڑو کے خواص وفوائد

آنتوں کو ترم کرتا ہے۔

قبض کو دور کرتا ہے۔

مقوی ومحرک عضلات ہے۔

دل کو تقویت دیتا ہے۔

معدہ کے عضلاتی حصے کے لئے قوت بخش ہے۔

مسکن جوش خون ہونے کیوجہ سے خون میں سے صفراوی امراض کو دور کرتا ہے۔

عضلات کو قوت دیتا ہے اوران میں تحریک پیدا کرتا ہے اس لئے بلڈ شوگر اور پیشاب میں شوگر آنے کو مفید ہے۔

انسولین کو عضلات میں ہضم کرکے جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ (کاشف ہربل کلینک اینڈ ریسرچ سینٹر سمپل آرگینو پیت)

آملہ (آنولہ)

(Emblic Mytoblan)

نام

ہندی اور گجراتی میں آنبلہ ،فارسی میں آملج ،سندھی میں آنوارا،سنسکرت میں شری پھل،آمرت پھل اور آملک کہتے ہیں۔

فیملی

یہ پاکستان اور ہندوستان کا بہت زمانہ سے جانا پہچانا درخت ہے۔اور آیو دیدک میں اسکا بہت بلند مقام ہے۔

ماہیت

اس کا درخت مختلف جگہوں میں چھوٹا بڑا ہوتا ہے۔یعنی جنگلی کا درخت بڑا لیکن قلمی جس کو بنارسی کیا جاتا ہے وہ درخت چھوٹا ہوتا ہے۔

ٹیڑھا سخت لکڑی کا اور اس کے اوپر کا چھلکا لگ بھگ چوتھائی انچ موٹا اور راکھ کی طرح سفیدی مائل ہوتا ہے۔اور ہر سال اترتا رہتا ہے۔

پھل

کاغذی کی طرح چھوٹے بڑے لیکن گول جو قدرتی طور پر چھ پھانکوں میں تقسیم ہوتے ہیں۔پھل کا چھلکا بہت پتلا ہوتا ہے جن کے اندر ایک دو جنوری تک زرد یا سرخی مائل زرد ہو جاتا ہے۔آملہ کا پھل اگست اور ستمبر میں سبز اور پھر نومبر سے جنوری تک زرد یا سرخی مائل زرد ہو جاتا ہے۔اس کا وزن عموماً پچیس گرام لیکن قلمی آملہ کا وزن پچاس گرام ہوتا ہے۔بڑا آملہ عموماً مربہ کے لئے جب کہ چھوٹا آملہ ادویات کیلئے خشک کیے جاتے ہیں۔موسم خزاں کے بعد مارچ اپریل میں شاخوں پر سبزی مائل زرد بہت چھوٹے چھوٹے گچھوں میں اور ان سے خوشبو لیموں کے پھلوں کے طرح آتی ہے۔

مقام پیدائش

عموماً کنکریلی اور پتھری زمین میں پیدا ہوتا ہے اور سمندری کناروں کے نزدیک بھی پیدا ہوتا ہے۔

رنگ

تازہ بھورا سبزی مائل زرد جبکہ خشک سیاہی مائل نیلگوں اور اس پر جھریاں پڑی ہوتی ہیں۔

ذائقہ

پہلے کھٹا اور کسیلا لیکن بعد میں شیریں لگتا ہے۔

مزاج

سرد پہلے درجہ میں،خشک دوسرے درجے میں۔

افعال وخواص

مقوی اعضاء رئیسہ،مقوی معدہ،مسکن حدت صفراء وخون،مقوی چشم،مقوی ومسود شعر،قابض خفیف،مدر خفیف۔

استعمال

حافظہ اور دماغ کو تیز کرتا ہے۔قوت بصر کو طاقت دینے کے علاوہ غفقان،ضعف قلب اور ضعف معدہ کو دور کرنے کیلئے آملہ کا استعمال باکثرت کیا جاتا ہے۔صفراء اور خون کے جوش کو تسکین دینے کے علاوہ پیاس زائل کرنے اور دستوں کو روکنے کیلئے مفید ہے۔آملہ کا پانی یا عصارہ تیار کرکے تقویت چشم کے لئے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔آملہ کے خیساندہ یا جوشاندہ کے ساتھ بال دھونے سے بال صاف ہو جاتے

ہیں ۔وٹامن سی کی وجہ دل و دماغ اور پٹھوں کو طاقت دیتا ہے ۔رحم اور آنکھوں کیلئے مقوی ہے ۔اعضاء کی زائد رطوبت کو خشک کرتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کیلئے مفید ہے ۔جب کہ بلڈ پریشر زیادہ ہائی نہ ہو ۔اس میں ترش تیزاب ہونے کی وجہ سے بھوک لگتی ہے ۔لیکن آنتوں پر اس کا خاص اثر نہیں ہوتا ہے ۔دماغ کی طرف اجتماع خون کو کم کرتا ہے ۔اس لئے صداع ،تبخیر معدہ ،مالیخولیا اور فالج میں مفید ہے ۔رعاف ،خونی بواسیر کو ضماداًوا کلاً مفید ہے ۔وٹامن سی کی وجہ سے بہتے پھوڑے پھنسیوں میں مفید ہے اگر برگ نیم کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو مصفیٔ خون ہے ۔ایک کلو تازہ آملوں میں چھ ہزار یونٹ وٹامن سی اور پانچ سو حرارے ہوتے ہیں ۔وٹامن سی کے علاوہ آملہ میں فولاد کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے نیز درج زیل اجزاء بھی پائے جاتے ہیں ۔جن کا تناسب دس فیصدی ہے ۔

ٹے ٹین ،گیلک ایسڈ ،گلوکوز ،کیلسم اور ٹینک ایسڈ اس تجزیہ سے معلوم ہوتا ہے کہ پاء یئوریا کے علاوہ لیکوریا اور مزکورہ امراض کی مفید ترین دواء ہے ۔

نفع خاص ۔

مقوی اعضائے رئیسہ ،لشہ دامیہ ،حابس ،اسہال اور مقوی معدہ ۔

مضر

قبض گو قولنج پیدا کرتا ہے ۔

مصلح

شہد ،روغن بادام ۔

بدل

ہلیلہ کابلی صرف تقویت معدہ میں ۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ ماشہ یعنی گرام ۔مرکبات ۔

جوارش آملہ سادہ ،جوارش آملہ عنبری بہ نسخہ کلاں ،جوارش شاہی ،روغن آملہ ،روغن گیسو دراز ،ہر قسم کی اطریفل میں لازمی طور پر شامل ہے ۔

نوٹ

آملہ کی مذکورہ خصوصیت کی وجہ سے آج کل پاکستان اور ہندوستان میں شیمپو آملہ اور روغن آملہ کی بھرمار ہے ۔

تمام پھلوں سے زیادہ وٹامن آملہ میں

مثل مشہور ہے کہ آملے کا کھایا اور بزرگوں کا کہا بعد میں پتا چلتا ہے یعنی ان دونوں میں جو فوائد پوشیدہ ہیں وہ آگے چل کر سامنے آتے ہیں۔ آملے میں قوت و توانائی کا خزانہ بند ہے۔ جو لوگ آملے کا خوردنی استعمال کریں وہ صحت کے ساتھ لمبی عمر پاتے ہیں۔ آملے کا پھل گول شکل کا ہوتا ہے گودا سخت اور موٹا ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق اس میں موجود وٹامن سی کی مقدار دنیا کے سبھی پھلوں سے زیادہ ہے۔ یہ وٹامن بہت جلد انسانی بدن میں جذب ہو کر صحت اور قوت مدافعت بڑھانے اور درازی عمر میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

غذائی صلاحیت

آملے کی زبردست قدر و قیمت اس کے بڑے جزو حیاتین ج کی وجہ سے ہے۔ مزید برآں اس میں کیلشیم، فاسفورس، فولاد اور وٹامن ب بھی ملتے ہیں۔ آملہ استعمال کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اسے نمک کے ساتھ کچا کھایا جائے۔ یوں اس میں موجود حیاتین ج (سی) اور فولاد کم سے کم ضائع ہوتا ہے۔ آملے کے دانے بطور سبزی بھی استعمال ہوتے ہیں۔ یہ عموماً دوا کے کام زیادہ آتا ہے۔

طبی استعمال

پھیپھڑوں کے امراض آملے کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ☆ امراض قلب، زور زور سے دل دھڑکنے کی حالت اور کمزور دل حضرات کیلئے آملے کا مربہ مفید ہے۔ ☆ زیادہ پیاس لگنے یا قے آنے کی صورت میں آملہ چوستے رہیے۔ ☆ آملے کا سفوف منجن کے طور پر انگلی سے دانتوں پر ملیے، مسوڑھوں سے خون آنا بند، دانتوں کا میل صاف اور ہلتے اور دکھتے دانتوں کو آرام ملے گا۔ ☆ آملے کا باریک سفوف اگر چوٹ کے مقام پر چھڑک کر باندھ دیا جائے تو خون بہنا بند ہو جائے گا اور زخم بھی جلد ٹھیک ہوگا۔ ☆ تازہ آملے کا رس ایک چمچ اور ایک چمچ شہد ملا کر جو آمیزہ بنے وہ انتہائی عمدہ اور قیمتی دوا ہے۔ یہ متعدد بیماریوں کا شافی علاج ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخشتی ہے۔ ایک ہفتے تک روزانہ صبح سویرے اس آمیزے کا استعمال جسم کو قوت و توانائی سے بھر دیتا ہے۔ شدید کمزوری کی صورت میں اسے دو ہفتے استعمال کیجئے۔ اگر تازہ پھل دستیاب نہ ہو تو خشک سفوف کو بھی شہد میں ملا کر معجون بنا لیجئے۔ یہ آمیزہ سانس کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ خاص طور پر پھیپھڑوں کی تپ دق، دمے اور کھانسی میں مؤثر ہے۔ ☆ آملہ، تخم جامن اور کریلوں کا ہم وزن سفوف ذیابیطس کی عمدہ دوا ہے۔ اس سفوف کی ایک چھوٹی چمچی دن میں ایک یا دو بار لینا مرض بڑھنے سے روکتا ہے۔ ☆ دس گرام آملہ پانی میں کوٹ کر چھان لیں۔ بعد ازاں اس میں مصری یا شکر ملا کر پینے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ اسی طریقے سے بواسیر کے خون کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔ ☆ جوڑوں کے درد اور سوزش میں بھی آملہ مفید ہے۔ خشک آملے کا سفوف ایک چمچ شکر دو چمچ ملا کر ایک ماہ تک دن میں دو مرتبہ لینا اس مرض کا مؤثر علاج ہے۔

بڑھاپا

آملے میں نئی قوت اور توانائی مہیا کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔ اس میں ایک ایسا عنصر پایا جاتا ہے جو نہ صرف بڑھاپے کے آثار

ختم کرتا ہے بلکہ طاقت بھی برقرار رکھتا ہے۔ یہ انسان کی جسمانی قوت مدافعت بڑھاتا اور اسے بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ دل کو قوت دیتا' بالوں کو مضبوط بناتا اور جسم کے مختلف غدودوں کو فعال کرتا ہے۔ ایک سنیاسی کی مثال ہے کہ اس نے ستر برس کی عمر میں آملے کے استعمال سے خود کو پھر سے جوان بنالیا تھا۔

بال

گھنے بالوں اور آملے کا تو چولی دامن کا ساتھ ہے۔ بالوں کو چمکدار بنانے کیلئے دیسی نسخوں اور ٹوٹکوں میں آملے کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ تازہ آملہ ٹکڑوں میں کاٹ کر سائے میں خشک کرلیں۔ پھر انہیں ناریل کے تیل میں اتنا پکائیے کہ تیل کی شکل جلے ہوئے برادے جیسی ہوجائے۔ یہ سیاہی مائل تیل بالوں کو سفید ہونے سے بچانے کیلئے عمدہ دوا ہے۔☆ تازہ یا خشک آملے کے ٹکڑے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ اگلے دن اس پانی سے سر کے بال دھوئیں۔ یہ ان کی نشوونما کیلئے اچھی غذا ہے۔ یاد رہے کہ صرف اسی پانی سے بال دھوئیے کسی قسم کا شیمپو استعمال نہ کریں۔☆ آملے کا سفوف پانی میں ملا کر گاڑھا سا لیپ بنالیجئے۔ پھر اسے بالوں کی جڑوں میں لگا کر کچھ دیر بعد سر دھو لیں۔ سفوف اور پانی کا مرکب اتنا گاڑھا ہونا چاہیے کہ تمام بالوں کی جڑوں میں لیپ ہوسکے۔ (www.urdumajlis.net)

آملہ غذا بھی، شفا بھی

آملہ ایک پھل ہے۔ اس کے بڑے بڑے درخت ہوتے ہیں۔ اس کی گٹھلی گول ہوتی ہے جس کے کنارے دھاری دار ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا اور کسیلا ہوتا ہے۔ اس کے افعال وخواص ہلیہ کابلی سے ملتے جلتے ہیں۔ اگر آملہ کو دودھ میں بھگو دیا جائے تو ایسے آملہ کو شیر آملہ کہتے ہیں۔ یہ کھانے میں سب سے عمدہ ہوتا ہے۔ اس کا مزاج پہلے درجے میں سرد اور دوسرے درجے میں خشک ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک دس گرام ہے۔ اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔

آملہ کے فوائد

1۔ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ 2۔ معدے کے لیے مفید ہے۔ 3۔ آملہ گھبراہٹ، خفقان کو دور کرتا ہے اور بصارت کو طاقت دیتا ہے۔ 4۔ اس کو پیس کر پانی میں بھگو کر اس کے پانی سے سر دھونے سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی ہے۔ اور بال گرنے رک جاتے ہیں۔ 5۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ 6۔ تھوک اور قے کو ختم کرتا ہے۔ 7۔ دستوں کو روکتا ہے اور بالوں کو سیاہ رکھتا ہے۔ 8۔ سر درد اور جگر کے امراض میں مفید ہے۔ ایسی صورت میں رات کو نو ماشے خشک آملہ، نو گرام دھنیا دونوں کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی چھان کر کوزہ مصری ملا کر پئیں۔ 9۔ آملہ میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لیے اس کا استعمال مرض اسکروی سے محفوظ رکھتا ہے۔ 10۔ یہ قابض ہوتا ہے اس لئے اسے قابض دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ 11۔ مقوی اور قابض ہونے کی بنا پر یہ دل کیلئے انتہائی مفید ہے۔ 12۔ قوت حافظہ کیلئے مفید ہے۔ 13۔ دماغ کی طرف بڑھنے والے انجرات کو ختم کرکے دماغی افعال کو طاقت دیتا ہے۔ 14۔ جب ڈاکٹر انٹی بائیوٹک استعمال

کراتے ہیں تو اکثر ساتھ حیاتین نہیں دیتے چنانچہ انٹی بائیوٹک ادویات کے مضر اثرات کو روکنے کیلئے آملے کا استعمال ضروری ہے۔ایسی صورت میں آملے کا مربہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔شوگر والے حضرات مربہ دھو کر استعمال کریں۔ 15۔کولیسٹرول، جو کہ خون میں چربی کی صورت ہوتی ہے، کی بڑھتی ہوئی مقدار کو روکنے کیلئے ضروری ہے۔سفوف آملہ صبح وشام آدھا چمچہ چائے والا ہمراہ پانی استعمال کیا جائے اور کولیسٹرول کو کم کرنے کیلئے ورزش کی جائے۔وزن کم کیا جائے۔ 16۔آملے کا اچار بہترین ہاضم، مقوی اور بھوک لگاتا ہے۔اچار بنانے کا طریقہ: تازہ آملے، ڈیڑھ کلو لے کر چینی کے جار میں دھو کر خشک کر کے ڈالیں۔اس میں حسب ضرورت مرچ، نمک ملا کر تین دن تک دھوپ میں رکھیں۔پھر اس کے اندر سرسوں کا تیل اتنا ڈالیں کہ آملے ڈوب جائیں۔مزید تین چار دن میں بہترین اچار تیار ہو جائے گا۔

(www.dunya.com.pk)

آملہ کے قیمتی فوائد

آملہ کا درخت درمیانہ سائز کا ہوتا ہے یا پھر چھوٹے سائز کے بھی ہوتے ہیں۔اس پر سنہری رنگ کے پھول لگتے ہیں اس کی چھال بھیاندر سے سرخ ہوتی ہے جبکہ اس کی لکڑی سخت ہوتی ہے اس پر چھوٹے چھوٹے پتے لگتے ہیں اس کا پھل بیر جتنا ہوتا ہے جو کہ سبز رنگ کا ہوتا ہے۔آملہ کا استعمال کئی دہائیوں سے ہندوستان اور دوسرے ممالک میں طب کے شعبے میں استعمال ہوتا آرہا ہے اور اب تک اس کا استعمال جاری ہے کیونکہ اس کے بے شمار فوائد ہیں جن کا ذکر اب کیا جائے گا جو آپ کے لئے یقیناً مفید ثابت ہوگا۔اس پھل میں وٹامن سی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔وٹامن سی کے حصول کے لئے اس پھل کا رس نکالا جاتا ہے لیکن اگر اس کو خشک بھی کرلیا جائے تو بھی اس میں وٹامن سی کی مقدار موجود رہتی ہے اس لئے اس کو دونوں طریقوں سے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔آملہ کے استعمال سے انسانی صحت برقرار رہتی ہے اور یہ طویل عمری کا سبب بھی بنتا ہے۔آپ اس کو اچار اور مربہ بنا کر بھی استعمال میں لا سکتے ہیں۔وٹامن سی کے علاوہ اس میں وٹامن ڈی بھی پایا جاتا ہے-

طب کے ماہرین کے مطابق یہ پھل سرد اور خشک ہے اور یہ ہمارے دل، بالوں اور انکھوں کے لئے فائدہ مند ہے۔آج بھی آملہ کا تیل ہندوستان اور پاکستان کے علاوہ دوسرے ممالک میں بھی پسند کیا جاتا ہے کیونکہ یہ بالوں کو گھنا، لمبا اور چمکدار بناتا ہے۔

اس کے علاوہ آملہ کا پھل معدے اور آنتوں کی کئی بیماریوں میں شفا مؤجب بنتا ہے جن میں بھوک کی کمی ،بدہضمی ،اسہال، پیچش، معدے کی سوزش، آنتوں کی سوزش وغیرہ شامل ہیں۔آملہ کے استعمال سے قبض بھی نہیں ہوتی۔آملہ کو خشک کر کے اس کا سفوف بھی تیا کیا جاتا ہے جو مختلف بیماریوں میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔اس کے علاوہ آملہ مردوں میں جریان اور عورتوں میں لیکوریا کے لئے مفید ہے اس کے علاوہ عورتوں کی بچہ دانی کو طاقت فراہم کرتا ہے مردوں کی قوت باہ میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔

آملہ کا استعمال جلد کے لئے بھی مفید رہتا ہے یہ جلد کے داغوں کو خاتمہ کرتا ہے اس کے علاوہ جلد کی جلن میں فائدہ مند ہے۔جلد پر دانوں اور کیل مہاسوں کو کم کرنے میں مددگار ہے اس کے علاوہ جلد کی جھریوں کا خاتمہ کرتا ہے اور جلد کو شاداب اور چمکدار بناتا ہے۔اگر

چہرے کو روزانہ آملے کے پانی سے دھویا جائے تو پر رونق اور کیل مہاسوں اور دانوں سے پاک رہتا ہے۔

آنکھوں کے کئی بیماریوں میں آملہ کا استعمال ناگزیز ہے آنکھوں میں جلن، خارش، نظر کی کمزوری میں اس کا سفوف استعمال میں لایا جاتا ہے آملہ کے استعمال سے تمام جملہ امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

آملہ کے استعمال اگر بڑھاپے میں کیا جائے تو یہ صحت اور تندرستی کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔آملہ طویل عمری کا سبب بنتا ہے اس کے لئے آپ کو روزانہ ایک آملہ کا استعمال کرنا ہوگا اس کے عالوہ ایسے افراد جن کو چکر آتے ہوں وہ بھی آملہ کا استعمال کریں۔

اگر آپ آملہ کے سفوف میں تھوڑا سا نمک ملا کر دانتوں پر لگائیں تو اس سے آپ کے دانت نہ صرف مضبوط بلکہ چمکدار بھی ہو جائیں گے۔اس کے مسلسل استعمال سے دانتوں سے خون آنا رک جاتا ہے اور مسوڑوں کو بھی طاقت ور بنا دیتا ہے۔اس کے علاوہ منہ کے زخموں میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ایسے افراد جن میں خون کی کمی ہو وہ اس کا جوس استعمال کریں جس ان میں خون کی مقدار بڑھ جائے گی۔

آملہ کا استعمال زیادہ تر دیسی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے یہ ہمارے نظام تنفس پر بھی اچھا اثر کرتا ہے اس لئے کھانسی میں یہ مفید رہتا ہے اس کے علاوہ سردیوں میں آملہ کا استعمال سردی سے محفوظ رکھتا ہے۔

اس کے استعمال سے ذیابیطس کی سطح نارمل رہتی ہے۔

آملہ کا استعمال دل کو تقویت دیتا ہے اور دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔اس کے عالوہ ہمارے جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو نارمل رکھنے میں مدد کرتا ہے۔اس کے علاوہ اس کے استعمال سے دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

(www.hamariweb.com)

انار

(Pomegranate)

قرآنی نام

رمان۔

دیگر نام

فرانسیسی میں Granasde روسی میں Granat جرمن میں Granatapfel لاطینی میں Punicum اور اطالوی میں Melagrana عبرانی میں Rimmon ہسپانوی میں Granada، یونانی میں Roa، سنسکرت میں تیلگو، کشمیری میں داون، تامل میں مادولائی، بنگالی میں ڈالم، فارسی، اردو، ہندی پنجابی میں انار جبکہ گجراتی میں داڑم کہتے ہیں۔

نباتی یا بوٹانیکل نام

Punica Granatum linn

ماہیت

انار کا درخت لگ بھگ بیس فٹ اونچا ہوسکتا ہے۔اس کی بہت شاخیں ہوتی ہیں۔اس کے تنے کی موٹائی کم وبیش تین فٹ ہوتی ہے۔اس کی چھال کارنگ بھورایازردسا ہوتا ہے اور چھال پتلی ہوتی ہے۔پتے لمبے نوک دار اگلے حصے میں کچھ گول ہوتے ہیں۔اور ٹہنیوں پر آمنے سامنے لگتے ہیں۔اور موسم خزاں کے بعد موسم بہار میں نئے پتے نکلتے ہیں۔

انار مشہور پھل ہے۔مزے کے لحاظ سے اس کی تین اقسام ہیں:

1۔انار شیریں

2۔انار میخوش (یعنی کھٹا میٹھا انار)

3۔ترش انار۔

انار کے پھل کا چھلکا

(ناسپال) انار کے درخت کی جڑ کے چھال اور پھول بھی بطور دواء مستعمل ہے۔

انار کے پھول (گلنار)

ہر موسم میں تھوڑے بہت لگے ہوتے ہیں مگر مارچ اور اپریل میں زیادہ نہیں لگتے ہیں۔پھول نالی دار سرخ رنگ کے بہت خوبصورت ہوتے ہیں

پھل

جولائی اور اگست تک لگے ہوتے ہیں۔لیکن مختلف مقامات میں علیحدہ علیحدہ موسموں میں بھی یہ پودا پھلتا اور پھولتا ہے۔

نوٹ

انار کی تمام چیزیں مثلاً پھل، پھول، چھال، جڑیں اور دانہ وغیرہ کام میں لائی جاتی ہیں۔بہت عرصہ تک ایلوپیتھی میں اس کی چھال کو استعمال کیا جاتا ہے۔

انار

پاکستان، ہندوستان، ایران، افغانستان، عربستان، وسطی ایشیاء، افریقہ اور جاپان میں بھی پایا جاتا ہے۔پاکستان میں قندری انار بہت مشہور ہے۔

خاص افعال

مقوی قلب وجگر، ملین سینہ وحلق مسکن حرارت، مدر بول خفیف۔

قرآن پاک میں انار کا ذکر، ریان، تین مرتبہ سورۃ الرحمن میں اور سورۃ الانعام میں دو مرتبہ آیا ہے۔۔

توریت کے مطابق حضرت سلیمانؑ کے پاس اناروں کے باغ تھے اور صحرانوردی کے دوران بنی اسرائیل کو جن چیزوں کی یاد بار بار آتی تھی۔ان میں انار بھی شامل تھے۔

جنت میں پائی جانے والی نعمتوں کے بارے میں ارشاد فرمایا کہ

''یہ وہ جگہ ہے کہ جہاں ہر قسم کے پھل جیسے کہ انگور اور انار موجود ہیں۔تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔''

انار کے بارے میں ارشادات نبوی ﷺ

ترجمہ۔حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں میں نے رسول ﷺ سے انار کے بارے میں پوچھا۔حضور ﷺ نے فرمایا کہ کوئی ایسا انار نہیں ہوتا جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہوتا ہو۔

احمد ذہبی نے یہ روایت سند کے بغیر روایت کی ہے

ترجمہ۔جب بھی کسی نے انار کھایا اور شیطان اس سے بھاگ گیا۔

حضرت علیؑ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا کہ انار کھاؤ اس کے اندرونی چھلکے کے ساتھ کیونکہ یہ معدہ کو حیات بوعطا کرتا ہے۔

انار کے بارے میں محدثین کے مشاہدات

میٹھا انار معدہ اور اس میں موجود اشیاء کے لئے بڑا مفید ہوتا ہے۔یہ حلق کی سوزش، سینہ کی سوزش اور پھیپھڑوں کے التہاب میں اکسیر ہے پرانی کھانسی میں بہت کارآمد ہے، اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے پیٹ میں التہابی مادوں کو خارج کرتا ہے، اس کی عجیب تاثیر یہ ہے کہ اگر اسے روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ میں کسی قسم کی خرابی پیدا نہیں ہونے دیتا۔جسم کو مفید اضافی غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔

انار دانوں کے ساتھ کھانے سے قبض پیدا ہوتا ہے مگر وہ نہایت ہی لطیف اور ہلکی ہوتی ہے۔ایسی نہیں کہ طبیعت پر گراں گزرے۔انار ہلکا پیشاب آور اور صفراء کو تسکین دینے کے علاوہ اور اسہال کو روکتا ہے۔قم معدہ کی دُھن اور سوزش کو دور کرتا ہے

انار کا استعمال

انار کو بطور پھل بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔اس میں جس قدر بھی غذائیت ہوتی ہے۔اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے۔گرم مزاجو ں کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ان کے جگر اور دل کو تقویت بخشتا ہے۔اور ان کے سینہ اور حلق کی خشونت اور کھانسی کو نفع دیتا ہے۔یرقان اور

خفقان میں بھی مفید ہے۔

آب انار شیریں کو پکا کر گاڑھا ہو جانے پر پھر تقویت بصارت کے لئے آنکھوں میں لگاتے ہیں انار کے دانے، چھلکا، پھول اور ان کا عرق قابض ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ انار میں موجود پیٹ کے کیڑوں کی جملہ اقسام کے لئے ایک نہایت ہی موثر دوائی ہے۔ جوس میں یہ الکلائیڈ کم مقدار میں ہوتا ہے۔ قدیم حکماء اس کے شربت، رب انار شیریں اور کھٹے اناروں سے رب انار تیار کیا جاتا ہے۔ جسے اسہال کے بعد کمزوری، یرقان اور جسم میں ناطاقتی کے لئے شہرت حاصل ہے ہر قسم کے بخار کے بعد کمزوری اور خاص طور پر ملیریا کے بعد مفید ہے۔

مقدار خوراک

بطور دواء آب انار دو تولہ سے پانچ سے تولہ تک۔

مشہور مرکبات

شربت انار، جوارش اناریں، جوارش پودینہ۔

انار کے فوائد

انار ایک بے پناہ فوائد کا حامل پھل ہے۔ جنت کا پھل ہے۔ قرآن مجید نے انار کو جنت کا میوہ قرار دے کر مختلف مقامات پر ذکر کیا ہے۔ انار کا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ انار کا اصل وطن ایران ہے۔ اور اس کی باقاعدہ کاشت بھی سب سے پہلے ایران میں شروع ہوئی۔ انار میں فولاد اور ہائیڈروکلورک ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ انار کھانے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ انار میں وٹامن اے' وٹامن بی' کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ انار میں موجود نمک کا تیزاب معدے کو طاقت دیتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ انار دل کو طاقت دیتا ہے اور جسم میں صاف خون پیدا کرتا ہے۔ انار ورم جگر' یرقان' تلی کے امراض' گرم' کھانسی' سینے میں درد' بھوک میں کمی' ٹائیفائیڈ کے لئے مفید ادویاتی اور قدرتی غذا ہے۔ انار کے رس میں شہد کا اضافہ کیا جائے تو بڑھاپے میں کمی ہوتی ہے انار کے ایک پاؤ جوس میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ معدے کی کمزوری کے لئے انار مفید پھل ہے۔ چنانچہ یہ مقوی معدہ جگر کے علاوہ مقوی سینہ ہے۔ انار پھیپھڑوں سے بلغم نکال کر طاقت دیتا ہے۔ اس میں وٹامن سی' فاسفورس' سوڈیم' کیلشیم' سلفر' آئرن جیسے اجزاء بھی وافر پائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف امراض کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور اس طرح ایک اعلیٰ ٹانک ہے۔ خون کی کمی' بلڈ پریشر' بواسیر اور ہڈیوں کے درد میں انار کو آیورویدک' ایلوپیتھی اور طب یونانی میں مفید تسلیم کیا گیا ہے۔ انار کا پھل دل و دماغ کو اس حد تک فرحت اور تازگی دیتا ہے کہ ایک پیغمبرانہ قول کے مطابق اس کے استعمال سے انسان میں نفرت اور حسد کا مادہ زائل ہو جاتا ہے۔ انار کے چھلکے کے بھی فوائد ہیں۔ چنانچہ انار ایک مفید پھل ہے جس کے طب میں بے پناہ فوائد ہیں۔

ہندوستان میں پٹنہ کے انار کو شہرت حاصل ہے۔لیکن ایشیائی مما لک میں پاکستان اور افغانستان میں پائے جانے والے شیریں اور لذیذ انار کی مثال کہیں نہیں ملتی انار چیونیکا خاندان کا پودا ہے۔ یہ سرخ اور سفید دو رنگوں میں پیدا ہوتا ہے۔

چین اور کشمیر میں خود رو انار بھی ہوتا ہے۔سرد اور معتدل دونوں مقامات پر اس کی پیداوار ہو سکتی ہے۔گہرائی اور چکنی زمین میں اس کی کاشت زیادہ اچھی ہوتی ہے۔اس کی پیداوار ستمبر میں ہوتی ہے۔انار کے درخت کی اونچائی زیادہ سے زیادہ بیس فٹ ہوتی ہے اس کا تنا پتلا اور گولائی میں تین سے چار فٹ کا ہوتا ہے انار کی کھال یا چھال کا رنگ پیلا یا گہرا بھورا ہوتا ہے۔

عام اناروں میں نا قابل خوراک حصے 27 سے 49 فیصد کے درمیان اور جوس 57 فیصد سے 71 فیصد کے درمیان پایا گیا ہے۔

ایک سو گرام انار میں کیمیاوی اجزا کا تناسب یہ ہے۔ پروٹین ہ فیصد، کاربوہائیڈریٹ 11. 6فیصد، کیلوریز 48فیصد، سوڈیم 1. 1فیصد، پوٹاشیم 2. 4، کیلشیم 2. 9فیصد، مینگنیشیم 3. 1، فیٹس 1. 5فیصد، کوپر 7فیصد، فاسفورس 7. 5فیصد، سلفر 4. 2فیصد اور کلورائیڈ 5.52فیصد ہوتے ہیں۔

اس کیمیاوی تجزیے کی توضیح پیش کرتے ہوئے ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں" ان تجربوں سے دو اہم باتیں سامنے آتی ہیں۔پہلی یہ کہ نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں اور دواؤں کے ایک خصوصی اصول کے مطابق اس میں سوڈیم کی مقدات بہت کم اور پوٹاشیم زیادہ ہے جس کا اہم فائدہ یہ ہے کہ دل اور گردوں کی بیماریوں میں انار بے کھٹکے دیا جا سکتا ہے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس میں مٹھاس کی ایسی قسم موجود نہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لئے مضر ہو اس لئے شوگر کے مریض کھلے دل سے انار کا جوس پی سکتے ہیں۔اس میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے اس لئے انار کھانے سے خون کی نالیوں کو نقصان ہو گا نہ کولیسٹرول میں اضافہ ہو گا اور یہ وزن کم کرنے کے لئے مفید ہے۔

یرقان

یرقان کے مریض انار کے دانوں کا ایک چھٹانک رس لے کر لوہے کے صاف برتن میں رکھ دیں صبح تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں کچھ ہی دنوں میں یرقان ختم ہو جائے گا۔

اطبائے قدیم کے مطابق انار، دل اور جگر کے لئے قوت بخش ہے۔پرانی کھانسی، یرقان اور سینے کے درد کے لئے مفید ہے۔پیٹ کی سوزش اور بھوک کی کمی کے لئے یہ نسخہ اکسیر ہے۔انار کا سوا سیر پانی تھوڑی دیر رکھیں تو کچھ بھاری اجزا نیچے بیٹھ جاتے ہیں۔

ان کو چھان کر نکال دیں اس کے بعد اس میں ایک پاؤ کھانڈ اور ایک تولہ سونف پیس کر ملا لیں اور بوتل میں ڈال دیں پھر اس کو دھوپ میں رکھیں یہ بوتل لبالب بھری ہوئی نہ ہو، ایک چوتھائی خالی ہو۔ایک ہفتہ یوں ہی پڑے رہنے دیں اور ہلاتے رہیں۔اس سیال کے تین سے نو تولے روزانہ کھانے سے افاقہ ہو گا۔وید کے مطابق " انار کا پانی صفر زائل کرتا ہے، دل اور جگر کو طاقت دیتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، مقوی ہے اور بلغم کو ختم کرتا ہے"۔میٹھا انار معدے اور اس میں موجود اشیاء کے لئے بے حد مفید ہے۔

حلق کے ورم، پھیپھڑوں کی سوزش میں اکسیر ہے۔اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔شیریں انار کے پھولوں کو کوٹ کر کپڑے میں رکھ کر نچوڑ لیں اور رس نکال لیں۔اسی مقدار میں مصری ملالیں۔ٹھنڈا ہونے پر شربت شیشی میں نکال کر رکھ دیں۔چھ ماشے سے مریض کو دینا شروع کریں اور دو تولہ تک دیں۔

یہ دوا چٹائی بھی جا سکتی ہے۔اور پانی یا دودھ لسی کے ساتھ پی بھی جا سکتی ہے۔ٹی بی کے علاوہ دل کی بیماری میں بھی یہ نسخہ بے حد مفید ہے۔انار کے چاشنی دار رس سے بدن کو غذائیت ملتی ہے۔وہ مریض جنہیں کسی بھی سبب غذا نہیں دی جا سکتی، ان کی توانائی برقرار رکھنے کے لئے صحت بخش غذا کے طور پر انار کا جوس دیا جاتا ہے۔

بھارتی ماہرین کے نزدیک بچوں کے سوکھا اور آنتوں کی دق میں انار کا جوشاندہ مفید ہے۔بنگال کے اطباء انار کے جوس میں لونگ، ادرک اور ماز و ملا کر بواسیر کے مریضوں کو دیتے ہیں۔ملیریا اور پرانے بخاروں میں جب مریض کو کمزوری کے ساتھ ہر وقت پیاس لگتی ہے تو انار کا جوس بہترین علاج ہے۔

بخار کی حالت میں چھلکے سمیت انار کا جوس شہد میں ملا کر نہار منہ پینا بے حد مفید ہے۔اس کے علاوہ یہ جوس پیٹ کی تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔دائمی بخار کے مریض کے لئے انار کا جوس اکسیر ہے۔منہ کے اندر کی خشکی اور بار بار پیاس لگنے کی شکایت انار کا جوس پینے سے دور ہوتی ہے۔

ملیریا بخار میں انار کا جوس مفید ہے۔بواسیر کے مریض کو ادرک اور لونگ باریک پیس کر انار کے جوس ملا کر پلانے سے مرض سے نجات مل جاتی ہے۔ہضم کی درستگی کے لئے انار کا دانا پانچ تولے، سونٹھ، سفید زیرہ، سیاہ نمک ایک ایک تولہ لے کر کوٹ کر سفوف بنا کر دوپہر اور رات کو کھانے کے بعد چھ، چھ ماشے استعمال کریں۔

بطور میوہ انار بکثرت استعمال ہوتا ہے۔کیونکہ اس سے لطیف خون پیدا ہوتا ہے۔اس لئے گرم مزاجوں کے لئے انار کا استعمال بے حد مفید ہے۔یہاں کے جگر اور قلب کے لئے تقویت کا باعث بنتا ہے۔طب یونانی میں شربت انار، جوارش انارین اور جوارش پودینہ نامی مشہور مرکبات مدتوں سے استعمال ہو رہے ہیں۔

انار کے پتوں کو خشک کر کے پیس کر اس سفوف کو منجن کے طور پر استعمال کرنے سے دانت مضبوط اور صاف ہوتے ہیں۔انار دانہ ایک تولہ، سفید زیرہ، چھ ماشہ، پودینہ چھ ماشہ، املی چھ ماشہ، سیاہ مرچ تین ماشہ، نمک اور سرکہ حسب ذائقہ لے کر پہلے تمام اجزاء کو سرکے میں ملائیں اور سل بٹے پر باریک پیس لیں۔

یہ چٹنی سانس کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔انار کا پانی چھلکوں سمیت نکال کر مرہم کی طرح گاڑھا کر کے آنکھوں میں بالائی کے ساتھ لگایا جائے آنکھ سے سرخی کاٹ دیتا ہے۔یہی مرہم مسوڑھوں پر لیپ کرنے سے پائیریا کے لئے فائدہ مند ہے۔

جلد سے بار بار خون نکلنے کی صورت میں انار کے دانے بہت مفید ہیں۔انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی

ہے۔کھانا کھانے کے فوراً بعد انار استعمال کرنا چاہیے۔انار کھانے کے دوران تمباکو نوشی سے گریز کریں کیونکہ انتڑیوں کے لئے نقصان دہ ہے۔اس سے اپنڈکس ہوسکتا ہے۔دوپہر کے کھانے کے بعد انار کے دانے پر نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر اس کا رس چوسنے سے کھانا ہضم ہو جائے گا کھٹا انار سرد مزاج لوگوں کو سردی کے موسم میں نہیں کھانا چاہیے۔زیبانش حسن مٹاپا کم کرنے کے لئے خواتین انار کا جوس پی کر اسمارٹ بن سکتی ہیں۔انار کا رس پینے سے چہرے کی رنگت سرخ گلاب کے مانند ہو جاتی ہے اور جسمانی اعضاء میں بھی توانائی آجاتی ہے۔

(www.urdupoint.com)

اجوائن

(Omum seeds)

نام

عربی میں کمون ملوکی، فارسی میں نانخواہ، بنگالی میں بویان اجوڈن، سندھی میں جان، کشمیری میں جاونڈ، تامل میں اومم۔

ماہیت

اس کا پودا پاکستان وہندوستان میں بویا جاتا ہے۔ جس کی اونچائی لگ بھگ ڈیڑھ فٹ سے تین فٹ ہوتی ہے۔

پتے

پتے چھوٹے چھوٹے بالیوں یا دھینے کے پتوں کی طرح کے ہوتے ہیں تخم وپھول سوئے یا بادیان کے چھتر کی طرح سفید چھتری دار پھول لگتے ہیں۔ بعد میں اسی طرح دانے لگ جاتے ہیں۔ ان کو عموماً کاٹا جاتا ہے۔ اس کے ہر چیز سے تیز بو آتی ہے اگر اس کے تخموں کو حفاظت سے رکھا جائے تو اس کی قوت تین سے چار سال تک قائم رہتی ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان، ہندوستان اور یوپی کی اجوائن باریک اور سبز ہوتی ہے۔جیسا کہ پاکستان میں مگر بمبئی کی اجوائن موٹی ہوتی ہے۔

مزاج

گرم وخشک درجہ سوم۔

افعال

کاسر ریاح، ہاضم، مشتی، محلل، مجفف، مدر، مفتح سدد، جالی، دافع تعفن و تشنج، قاتل ومخرج، کرم شکم خصوصاً حب القرح، تریاق سموم۔

استعمال

کاسر ریاح، ہاضم، مشتی، محلل، مجفف، مدر، مفتح سدد، جالی، دافع تعفن و تشنج، قاتل ومخرج الفواد میں مفید ہے۔مسخن، محلل اور مفتح سدہ ہونے کی وجہ سے پرانے بخاروں میں بکثرت مستعمل ہے۔چنانچہ، اٹھ پہری اجوائن کے نام سے اس کا نقوع اٹھ پہر میں تیار کر کے پرانے بخار کے مریضوں کو پلاتے ہیں سرد مزاجوں کے معدہ اور جگر کی تسخین کرتی اور صلابت جگر وطحال کو ختم کرتی ہے۔
امراض جلد میں مستعمل ہے۔بہق، برص، بثور لبنہ اور زہریلا خون کے بلڈ پریشر کم ہو تو اس کو بڑھاتی ہے مجفف اور مفتح ہونے کے سبب سے امراض تشنجی اور کالی کھانسی وغیرہ میں مستعمل ہے۔اجوائن غلیظ اخلاط کو رقیق کرتی ہے۔اور سدوں کو دور کرتی ہے۔تریاق سموم ہونے کی وجہ گزیدگی عقرب، زنبور کے لئے ماوف مقام پر طلاء کرنے سے فائدہ کرتا ہے۔

مضر یات

افیون کو دور کرتی ہے۔دافع تعفن ہونے کی وجہ سے وبائی امراض میں مستعمل ہے۔

فعل خصوصی

بعض بچوں کی ناف ابھرتی ہے۔اجوائن کپڑ چھان کر کے انڈے کی سفیدی میں ملا کر طلاء کریں۔ایک دو ماہ میں آرام ہو جائے گا۔

بدل

کلونجی۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ ماشے (گرام) تک۔

ست اجوائن

اجوائن سے ایک جوہر نکالا جاتا ہے۔جوکہ ست اجوائن کے نام سے مشہور ہے۔ یہ مفیدہ وسریع اثر ہے۔اس کے اندر اجوائن کے تمام افعال زیادہ قوت کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔ یہ جوہر دیدان شکم کے قتل و اخراج کے موثر صفت رکھتا ہے اور بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔

نیز یہ تمام افعال میں اجوائن کی بہ نسبت تیز اثر رکھتا ہے۔ایک سو پینتیس ملی گرام کی مقدار میں پانی میں حل کر کے یا کیپسول میں بند کر کے استعمال کریں تو مذکورہ عواضات میں تیز اور جلد اثر کرتا ہے۔

نسخہ باہ خاص

عرق لیموں میں اس طرح تر کریں کہ عرق اس کے اوپر رہے۔سات مرتبہ تر کر کے خشک کریں تو ضعف باہ کے مایوس مریضوں کیلئے نہایت مفید اور مجرب ہے۔

مشہور مرکبات

معجون نانخواہ،عرق عجیب،عرق اجوائن سفوف جوہر ہاضم کا مشہور ہاضم ہے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

جوائن کے فوائد

پرانے بخار میں اجوائن دیسی چھ ماشہ،گلو تین ماشہ رات کو پانی میں بھگو کر صبح رگڑ چھان کر حسب ذائقہ نمک ملا کر استعمال کرنے سے تین سے پانچ دن کے اندر بخار دور ہو جاتا ہے۔مجرب ہے۔

زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے باریک کپڑے میں پوٹلی باندھ کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے پانی بہہ جاتا ہے اور زکام کا زور کافی حد تک کمزور ہو جاتا ہے۔

ہچکی کو روکنے کے لیے اجوائن دیسی کو آگ پر ڈال کر اگر اس کا دھواں کسی نلکی کے ذریعے ناک میں لیا جائے تو ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے۔

اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے قے فوراً رک جاتی ہے۔اگر منہ کا ذائقہ خراب ہو تو اجوائن کے دانے چبانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس کے کھانے سے کھٹی ڈکاریں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

مرض برص و بہق میں دیگر نسخہ جات میں اجوائن کو شامل کرنے سے اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔اور مرض جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بند چوٹ والی جگہ پر اجوائن کو رگڑ کر شہد میں ملا کر لگانے سے اس جگہ کا منجمد خون جاری ہو جاتا ہے اور درد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

بھڑ یا بچھو کے کاٹنے کی صورت میں اگر فوری طور پر متاثرہ جگہ پر اجوائن کی لیپ کی جائے تو فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

پیچش کی صورت میں اجوائن تین ماشہ اور کلونجی ایک ماشہ ملا کر ہمراہ دہی استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

داد، پیچش اور چنبل میں اجوائن کی اگر مرہم بنا کر لگائی جائے تو چند روز میں فائدہ ہوتا ہے۔ اور پھر کبھی زندگی میں یہ تکلیف نہیں ہوتی۔

اس مرہم کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن چار تولہ، پھٹکری سفید ایک تولہ تو تیائے سبز ایک تولہ، ان تمام چیزوں کو لوہے کی کڑاہی میں آگ پر اتنی دیر رکھیں کہ وہ سیاہ ہو جائے۔ پھر مثل سرمہ کر کے ویزلین ملا کر مرہم تیار کر لیں۔

جوائن کے خواص

1۔ اجوائن ہاضمہ تیز کرتی ہے

2۔ خود بھی جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

3۔ بلغم اور ریاح کو ختم کرتی ہے۔

4۔ پیچش میں مفید ہے۔

5۔ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتی ہے۔

6۔ رگوں کے سدے کھولتی۔

7۔ جگر کی سختی کو دور کرتی۔

8۔ گردہ مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے۔

9۔ فالج اور لقوہ میں مفید

10۔ ہچکی کو دور کرتی ہے۔

11۔ بلغم کو خارج کرتی ہے۔

12۔ دمہ میں بھی فائدہ مند ہے۔

14۔ امراضِ رحم میں مفید

15۔ ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔

16۔ طبّی خواص کے ساتھ غذائی افادیت سے بھی بھرپور ہے۔

17۔ یہ افیون کے مضر اثرات کو بھی زائل کرتی ہے۔

18۔ اجوائن جگر کے سدے کھولتی ہے۔

اخروٹ

(Walnut)

نام

عربی میں جوز، فارسی میں گردگان، بنگالی میں اکروٹ، گجراتی میں آکھوڑ، مرہٹی میں اکرو دسندھی میں اکھروٹ۔

ماہیت

اخروٹ کی دو اقسام ہیں۔ایک جنگلی جس کا درخت باغ والے اخروٹ سے بڑا سوفٹ ایک سوبیس فٹ اونچا ہوتا ہے۔اس کا پھل بہت سخت ہوتا ہے۔جس کے اندر مغز نکالنا مشکل ہوتا ہے دوسرا وہ کہ جو باغ میں لگایا جاتا ہے۔اس کا درخت جنگلی سے چھوٹا چالیس سے نوے فٹ اونچا ہوتا ہے۔اس کے پھل کا چھلکا پتلا اور مغز نکالنا آسان ہوتا ہے۔اس کو کاغذی اخروٹ بھی کہتے ہیں۔

اخروٹ کے درخت کے نیچے سے تنے کو گولائی بارہ سے اٹھارہ فٹ ہوتی ہے۔لکڑی مضبوط خوبصورت اور شاندار ہوتی ہے۔جس سے مختلف اقسام کا فرنیچر تیار کیا جاتا ہے۔پتے چار سے آٹھ انچ لمبے گول نوکدار ہوتے ہیں۔پھول بیساکھ میں شاخوں کے اگلے حصوں پر گچھوں میں

لگتے ہیں۔ پھل اخروٹ کے درخت کو تیس چالیس سال کے بعد لگتا ہے۔ پھل کے اندر دودھ ہوتا ہے۔ جو بعد میں جم جاتا ہے، پھل کے تین چھلکے ہوتے ہیں۔ سب سے اوپر سبز رنگ کو ہوتا ہے۔ جو پکنے پر خود بخود پھٹ کر اتر جاتا ہے۔ اس کے بعد لکڑی کی طرح سخت چھلکا جس کے اندر مغز محفوظ ہوتا ہے۔ اخروٹ کے کچے پھل سے آچار اور چٹنی بنتی ہے۔ پکنے پر خشک میوہ کی طرح کھایا جاتا ہے۔ ادویات میں مغز اور چھلکا استعمال کیا جاتا ہے۔

ذائقہ

لذیذ اور مرغن۔

مزاج

گرم وخشک درجہ دوم اور بعض کے نزدیک گرم تر درجہ دوم۔

مقام پیدائش

کوہ مری، بلوچستان کا پہاڑی علاقہ، کوہ ہمالیہ پر، کشمیر سے منی پور تک پہاڑی علاقہ۔ ایران، افغانستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔

افعال

مقوی باہ حواس باطنی، مبہی، ملین، محلل، جالی دافع کرم شکم، مصفی خون، حابس، مسکن دردِ دندان۔

اگر انجیر زرد اور اخروٹ ملا کر تھوڑی مقدار میں مثلاً ایک ڈیڑھ تولہ کھایا جائے تو مقوی دماغ ہے اور پانچ تولہ سے دس تولہ تک اس سے زیادہ سو گرام تو قبض کھولتا ہے۔ مقوی ہونے کی وجہ سے جسم کے اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ مغز اخروٹ مویز منقی کے ساتھ کھانا بڑھاپے کو دور کرتا ہے۔ خون کی پیدائش بڑھاتا ہے۔ مگر یہ نسخہ جس کو دینا ہو پہلے یقین کر لیں کے ہائی بلڈ پریشر نہ ہو ورنہ نقصان ہوگا۔ اخروٹ کی گری جالی ومحلل ہونے کی وجہ سے شہد کے ہمراہ ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ خصوصاً ورم پستان میں اور یہی داد پر لگانا مفید ہے اور مغز کا لیپ کلف، جلد کے داغ دھبے وغیرہ کے لئے مفید ہے۔ مبہی ومقوی باہ ہونے کی وجہ سے مقوی باہ معجون کا اہم جزو ہے۔

چھال

چھال کو جوش دے کر اس سے مضمضہ کرنا دانت اور مسوڑھوں کے درد میں مفید ہے۔ اس کا نقوح پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کرتا ہے۔

پتے

اخروٹ کے پتوں کو باریک پیس کر سوجی ہموزن ملا کر گائے کے دودھ کے ساتھ گوندکر پوریاں گھی میں تل لیں یہ پوریاں سات دن

کھانے سے عورت اور جانور میں دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

دماغی طاقت کیلئے مغز اخروٹ، میویز منقی، مغز بادام دودھ میں ملا کر کھلانا بوڑھوں اور کمزور دماغ والوں کے لئے اکسیر ہے۔

بھنا ہوا مغز اخروٹ سرد کھانسی میں مفید ہے۔ اور بھلانوہ کی زہر کا تریاق ہے۔ اخروٹ کا چھلکا جلا کر کھانا خون بواسیر کو ہمراہ آب مورد کے دینے سے بند کرتا ہے۔

اخروٹ کے چھلکے کا سرمہ خارش آنکھ، پانی بہنے اور سل کو مفید ہے۔ مغز اخروٹ کو پانی میں پیس کر ضماد کرنا چوٹ کے نشان کو مٹا دیتا ہے۔ اس کے مغز اور چھلکے کا جوشاندہ دست آور ہے۔

کیمیاوی اجزاء

کیمیاوی اجزاء نہ اڑنے والا تیل، وٹامن اے بی کی کچھ مقدار کے علاوہ معدنی اجزاء مثلاً آئرن، تانبا، فاسفورس، کوبالٹ، میگنیشم، سلفر، سم الفار، پوٹاشیم، سوڈیم، پروٹین، پانی، کاربوہائیڈریٹ، جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جو بدن کی تعمیر اور زندگی کیلئے ضروری ہیں۔

مقدار خوراک

ایک تولہ سے دو تولہ تک (بارہ سے چوبیس گرام) تک۔

مشہور مرکبات

معجون، لبوب کبیر، فلاسفہ، معجون، مروح الارواح، لبوب صغیر وغیرہ۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

روزانہ 5 اخروٹ

☆ اس سے کولیسٹرول کنٹرول میں رہتا ہے۔

☆ دماغی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

☆ دل کے امراض سے بچاتا ہے۔

☆ ذیابطیس کا خطرہ ٹال دیتا ہے۔

☆ بال، جلد اور ناخن کے لیے بے حد مفید ہے۔

☆ کینسر سے بچاتا ہے۔

پانچ اخروٹ کھانے کے 4 گھنٹے بعد دیکھیں کمال

اخروٹ اپنا اثر بہت جلد دکھاتا ہے۔ اگر آپ پانچ خروٹ کھائیں گے تو 4 گھنٹے بعد ہی اخروٹ اپنی کمالات دکھانے شروع

کردے گا، پانچ اخروٹ کھانے کے بعد آپ کے جسم کو غذائیت اور وٹامنز ملنا شروع ہوجائیں گے اور ان وٹامنز کے ذریعے آپ بہت فریش محسوس کریں گے۔

اخروٹ کے ذریعے آپ اپنا ذہنی دباؤ بھی ختم کرسکتے ہیں چونکہ اخروٹ میں اینٹی اوکسیڈینٹ موجود ہوتے ہیں جو کہ آپ کے جسم میں موجود مختلف بیماریوں کے خلاف لڑتے ہیں جیسے دل کے امراض وغیرہ۔

اس کے علاوہ اس میں موجود اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کے ذریعے ذہنی دباؤ سے نجات ملتا ہے۔

اخروٹ کا وہ فائدہ جسے سن کر آپ کا دل ابھی کھانے کو چاہے گا

اخروٹ کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا لیکن حال ہی میں کی گئی ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ اگر آپ روزانہ اخروٹ کھائیں تو آپ دل کی بیماریوں اور کولیسٹرول جیسے مسائل سے بہت دور رہ کر ایک صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

یونیورسٹی آف پینسلوینیا کی ماہر غذا ڈاکٹر پینی کرس کا کہنا ہے کہ اگر پانچ اخروٹ یا تین چائے کے چمچ اخروٹ کا تیل پی لیں تو یہ دل کی شریانوں اور خون کی روانی میں بہت مددگار ہوگا اور صرف چار گھنٹے میں آپ کے خون کی روانی بہتر ہوجائے گی۔

ماہرین نے مزید بتایا ہے کہ اگر اخروٹ کا استعمال روزانہ کیا جائے تو اس سے دل مضبوط ہوگا اور دل کی بیماریاں دور رہیں گی۔

ان کا کہنا ہے کہ اگر کسی کو دل کے مسائل کا سامنا ہو اور دل کے پٹھے کمزور ہونے لگیں تو انہیں چاہیے کہ باقاعدگی سے تین سے چار اخروٹ روزانہ کھائیں اور دل کی بیماریوں سے محفوظ ہوجائیں۔ (www.www.trt.net.tr)

روزانہ کچھ مقدار میں اخروٹ کھانا امراض قلب اور آنتوں کے کینسر سے بچانے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

الینوائے یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ 6 ہفتے تک روزانہ کچھ مقدار میں اخروٹ کھانا پتے میں بننے والے سیال صفرا یا مائل کی اضافی مقدار کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ نقصان دہ کولیسٹرول لیول کو بھی کم کرتا ہے۔

اس سے قبل کچھ طبی مطالعہ جات میں یہ بات سامنے آچکی ہے کہ بائل ایسڈ اور آنتوں کے کینسر کے درمیان تعلق موجود ہے جبکہ کولیسٹرول لیول کی سطح میں کمی امراض قلب کا خطرہ کم کرتی ہے۔

اس نئی تحقیق میں بتایا گیا کہ اخروٹ میں موجود فائبر معدے میں اچھے بیکٹریا کی مقدار بڑھاتا ہے جس سے لوگوں کے دل اور آنتوں کی صحت کو فائدہ ہوتا ہے۔

محققین نے یہ بھی دریافت کیا کہ اخروٹ کا 80 فیصد حصہ جسم میں جذب ہوجاتا ہے جبکہ باقی 20 فیصد حصے کو معدے کے بیکٹریا استعمال کرتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق روزانہ کچھ مقدار میں اخروٹ کھانے سے بائل کی مقدار کم بنتی ہے جس سے آنتوں کو کینسر سے تحفظ ملتا ہے۔

محققین نے بتایا کہ بائل کی زیادہ مقدار جسم کے مختلف حصوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے اور اگر اس کی سطح کم رکھی جائے تو انسانی صحت کو فائدہ ہوتا ہے۔ (www.dawnnews.tv)

اب وزن کم کرنے والوں کے لیے اچھی خبر یہ ہے کہ اخروٹ بھوک کم لگنے اور پیٹ بھرے کا احساس دلاتے ہوئے اندھا دھند کھانے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ بیتھ اسرائیل ڈیکونیس میڈیکل سینٹر (بی آئی ڈی ایم سی) سے وابستہ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ اخروٹ دماغ کے اس حصے پر اثر ڈالتے ہیں جہاں بھوک لگنے اور پیٹ بھرنے کا احساس پیدا ہوتا ہے اور اخروٹ کھانے سے دماغ یا یہی حصہ سرگرم ہوتا ہے۔

یہ تحقیق ڈائیبیٹس، اوبیسیٹی اور میٹابولزم میں شائع ہوئی ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ ہے کہ کئی غذائیں دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں جن میں اخروٹ پیٹ بھرنے کا احساس دلاتا ہے اور یوں انسان مزید کھانے سے ہاتھ روک لیتا ہے۔ اخروٹ قدرتی نعمت ہے اور اومیگا تھری اینٹی آکسیڈ نٹ کی بدولت دل و دماغ کے لیے انتہائی مفید ہے۔

بی آئی ڈی ایم سی کے ماہرین نے موٹاپے کے شکار 10 رضا کاروں کو تجربہ کے لئے اسپتال میں داخل کیا اور انہیں اخروٹ کھلانے کے بعد ان کے دماغوں کے فنکشنل میگنیٹک ریزوننس امیجنگ (ایف ایم آر آئی) لیے گئے جو اخروٹ کھانے کے فوراً بعد لیے گئے تھے۔ اس عمل کو پانچ سال تک جاری رکھا گیا اور بی آئی ڈی ایم سی کے ماہرین نے رضا کاروں کی غذا اور دماغی کیفیات کو مسلسل نوٹ کیا جاتا رہا۔

اس دوران رضا کاروں کو ایک شیک دیا گیا جس میں 48 گرام اخروٹ تھی جو ایف ڈی اے کی تجویز کردہ مقدار ہے۔ اگلے دن انہیں فرضی شیک پلایا گیا جس میں اخروٹ نہ تھے۔ جب جب اخروٹ کھلایا گیا شرکا نے خود کو کم بھوکا محسوس کیا اور پھر پانچویں روز بھی ان کا ایف ایم آر آئی کیا گیا۔ رضا کاروں نے اخروٹ کھانے کے بعد سیر ہونے اور کم بھوک لگنے کا اعتراف کیا۔

ایف ایم آر آئی میں بھی دماغ کے بھوک والے حصے میں زیادہ سرگرمی نوٹ کی گئی۔ اس بنا پر بی آئی ڈی ایم سی کے ماہرین نے کہا کہ اخروٹ کھانا موٹاپے سے دور رکھتا ہے کیونکہ یہ ذیادہ خوراک کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور تحقیق میں ماہرین یہ بتا چکے ہیں کہ اخروٹ کھانے سے سرطانی خلیات کی نشوونما رک جاتی ہے کیونکہ اخروٹ میں دو اہم اجزا پائے جاتے ہیں جو کینسر بھگاتے ہیں۔

(www.urdu.news18com)

ادرک

(Ginger)

نام

عربی میں زنجبیل رطب و یابس، گجراتی میں ادو، بنگالی آور، سندھی میں سنڈھ، انگریزی میں جنجر، فارسی میں شرنجیر، ادرالم، ہندی، پنجابی اردو، کشمیری میں ادراک اور سونٹھ ہی کہتے ہیں۔لاطینی میں (Zingiber Officinalis)

ماہیت

اس کا پودا تین چار فٹ بلند ہوتا ہے۔پتے نو دس انچ لمبے ایک انچ چوڑے اور آگے سے نوکدار ہوتے ہیں پھول کی ڈنڈی دو تین انچ لمبی ہوتی ہے۔اس کا پھول بہت کم اور باریک نکلتا ہے جوکہ بینگنی یا جامنی رنگ کے ہوتے ہیں۔اس کو پھل نہیں لگتا اور زنجبیل کا تخم ہوتا ہے۔ادرک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے آلو کی طرح کاٹ کر زمین میں گاڑ دیے جاتے ہیں۔کھاد پانی اور دھوپ میں آہستہ آہستہ بڑے ہو کر ادرک بن جاتے ہیں۔اس کو چیت و بیساکھ میں بوتے ہیں اور اسوج و کاتک (ستمبر اور اکتوبر) میں کھود کر نکال لیتے ہیں۔

ادرک کی دو اقسام ہیں ۔ایک ریشہ دار جوکہ بہت زیادہ پیدا ہوتا ہے ۔اور دوسرا بغیر ریشہ کے جوکم پیدا ہوتا ہے ۔خشک ہونے پر یہی سوکھ یا زنجبیل بن جاتی ہے ۔

مقام پیدائش

یہ برصغیر میں کم وبیش پایا جاتا ہے ۔پاکستان میں پنجاب جموں کشمیر جبکہ ہندوستان میں پنجاب ،یو پی کے پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے ۔اس کے علاوہ مدارس ،کوچین ،بہار ،بمبئی ،سورت ،احمد ،آباد اور بنگلہ دیش میں پایا جاتا ہے ۔

رنگ

سفید اور بھورا جبکہ زنجبیل زرد رنگ کی ہوتی ہے ۔

ذائقہ

تیز چرپرا اور تلخ ۔

بطور دواء اور غذا قدیم زمانے سے استعمال ہوتی ہے ۔

خشک کرنے کا طریقہ

جو ادرک بہت مدت تک زمین میں دبائی ہوتی ہے ۔اور جب خوب پک جاتی ہے تو اس کو اوپر سے چھیل دیں اور سایہ میں خشک کرلیں ۔سونٹھ بن جائے گی ۔زنجبیل کو جلد گھن لگ جاتی ہے ۔

مزاج

ادرک گرم درجہ سوم خشک درجہ اول ۔

افعال

مقوی باہ ،مقوی ذہن وحافظہ ،ہاضم ،کاسر ریاح ،قاتل کرم شکم ،ملین ،منفت بلغم جالی ۔

استعمال

سونٹھ بلغمی مزاج اشخاص کیلئے نہایت مفید دواء ہے ۔اس کو اکثر امراض معدہ مثلاً نفخ شکم ،درد شکم ضعف اشتہاء وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں مروڑ پیدا کرنے والی ادویہ کی مصلح ہے ۔مقوی باہ معجونات میں استعمال کرتے ہیں ۔بیرونی طور پر تیل میں جلا کر یا دیگر ادویہ ہمراہ تیل بنا کر مالش کرنا ریاحی دردوں مثلاً گھٹیا ،فالج ،درد کمر میں مفید ہے ۔بطور سرمہ پیس کر آنکھوں میں لگانے سے جلا بھلا دھند کیلئے مفید ہے ۔کھانسی میں کھیلانا مفید ہے ۔پیٹ کے کیڑے مارتی ہے ۔معجون زنجبیل نرم سیلان الرحم ضعف معدہ ،نسیان ،درد پشت اور ضعف باہ کے

لئے اکسیر ہے۔ مرض سینگرہنی میں سونٹھ کو گھی میں بریان کر کے چھاچھ میں کے ہمراہ دن میں دو سے تین مرتبہ کھلانا مفید ہے۔

زنجبیل بریاں دس گرام نمک طعام تین گرام ملا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی ترشی دفع ہو جاتی ہے۔

قرآن پاک میں زنجبیل کا ذکر

ترجمہ: (اور ان میں انہیں ایسا جام پلایا جائے گا جس میں آمیزش زنجبیل کی ہوگی۔)

ارشادات نبوی ﷺ

حضرت ابوسعید الخدری رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ شہنشاہ روم نے رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں ادرک کا مربہ ایک مرتبان تحفہ کے طور پر پیش کیا۔ حضور ﷺ نے اسے قبول فرمانے کے بعد تمام لوگوں کو اس کا ایک ایک ٹکڑا مرحمت فرمایا اور مجھے بھی ایک ٹکڑا ملا جسے میں نے کھایا۔

کیمیاوی تجزیہ

سوڈیم پانچ، پوٹاشیم نو سو تیرتالیس۔ کیلوریز 333 میگنیشم 256، فاسفورس 177 /سلفر 1280 کلورائیڈ 62 ایک سو گرام خشک ادرک میں دیگر عناصر کی ترکیب ہے۔

نفع خاص

محلل ریاح، ہاضم طعام۔

مضر

امراض حلق حار کیلئے۔

مصلح

روغن بادام و شہد خالص۔

بدل

فلفل دراز۔

مقدار خوراک

ایک ماشہ سے ڈیڑھ یا دو ماشے تک۔

عرق النساء کیلئے مجرب نسخہ

زنجبیل اعلیٰ قسم کا سفوف بنا کر شہد خالص میں ملالیں اور صبح وشام کھانے سے پہلے اسے پانی کے ساتھ ایک چھوٹی چمچ کھالیں۔

مشہور مرکبات

جوارش زنجبیل، معجون زنجبیل، جوارش جالینوس، جوارش بسباسہ، معجون نانخوای، سفوف نانخوای، جوہر ہاضم۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

ادرک سے آپ کیا فائدہ حاصل کرسکتے ہیں؟

ادرک بہت عام استعمال ہونے والی چیز ہے جو لگ بھگ پاکستان میں ہر کھانے کا حصہ ہوتی ہے۔ مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ یہ صحت کے لیے کتنی بہترین چیز ہے؟ بدہضمی سے لے کر جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط بنانے تک یہ جڑی بوٹی متعدد فوائد کی حامل ہے۔
اسے خام کھائیں یا کھانے میں ملا کر استعمال کریں جبکہ اچار کی صورت میں بھی یہ طبی لحاظ سے فائدہ مند ہوتی ہے۔

متلی کی کیفیت کم کرے

ادرک کا ایک سب سے بڑا فائدہ متلی کی شکایت میں کمی لانا ہے، ادرک کی چائے کا استعمال اس حوالے سے فائدہ مند ہے، اس کے لیے ایک انچ ادرک کو ایک سے دو کپ گرم پانی میں 10 منٹ تک ملا رہنے دیں، جس کے بعد اس میں شہد ملا کر پی لیں۔

بدہضمی کے لیے بھی فائدہ مند

پیٹ خراب ہوگیا ہے؟ تو ادرک کو چبا کر دیکھیں، یہ جڑ معدے کو موثر طریقے سے خالی کرکے اس شکایت پر قابو پاتی ہے۔

ادرک ورم کش ہے

طبی ماہرین کے مطابق اگر آپ کو کسی قسم کے ورم سے متعلق مرض لاحق ہوگیا ہے تو ادرک کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں۔ اس میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو جسم کی ورم کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

پیٹ میں گیس کا خاتمہ

اگر تو آپ کا پیٹ اکثر گیس کی تکلیف کا شکار رہتا ہے تو ادرک فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ آنتوں میں گیس کو کم کرتی ہے، اس کے لیے اپنی غذا میں اس کی کچھ مقدار چھڑک کر استعمال کریں۔

پٹھوں کی اکڑن سے ریلیف

اپنے سوجن کش اثرات کے باعث یہ پٹھوں کی اکڑن کی تکلیف میں کمی لانے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اگر ورزش کے

دوران یا بعد میں کوئی پٹھا اکڑ جاتا ہے تو ادرک کو دودھ میں ہلدی کے ساتھ ملا کر استعمال کریں۔

جسمانی دفاعی نظام مضبوط بنائے

بیماری کی صورت میں ادرک کی چائے پینے کا کہا ہی اس لیے جاتا ہے کہ یہ معدے کے اچھے بیکٹر یا کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو جسمانی دفاعی نظام کو بہتر بنا کر بیمار ہونے سے بچاتے ہیں۔

اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور

یہ اینٹی آکسائیڈنٹس جسم میں موجود مضر صحت پروٹین کے اجزاء سے ہڈیوں کو ہونے والے نقصان کی مرمت کا کام کرتے ہیں۔

(www.dawnnews.tv)

ادرک کے استعمال کے طریقے

کھانے سے پہلے ادرک کو نمک اور لیموں کے ساتھ کھائیں۔ نہ صرف آپ کو مزہ آئے گا بلکہ یہ کھانے کے ہضم ہونے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔

کھانے پکانے کے دوران ادرک کو باریک باریک کاٹ کر ڈالیں اور چاہیں تو کھانا پیش کرتے وقت ادرک کھانے کے اوپر کاٹ کر چھڑک دیں۔

ادرک کا رس جلد کی بیماریوں کے لئے بہت مفید ہوتا ہے اور ساتھ ہی آپ کے جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے۔

ادرک کو تلسی اور شہد کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے کھانسی اور زکام ختم ہو جاتے ہیں۔ (www.javedch.com)

ادرک کے فائدے اور علاج

ادرک جوڑوں کے درد کیلئے مفید ہے

ادرک جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ہے۔

پیٹ کو نرم کرتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے۔

پیٹ اور جگر سے پرانے سدے نکال دیتا ہے۔ ثقیل اور بادی اشیاء سے پیدا ہونے والی تبخیر کو دور کرتا ہے۔

آنتوں سے غلیظ مادے اور گندی ہوا نکالتا ہے۔

مقوی باہ ہے اگر آنکھوں میں سوزش ہو اس کی وجہ سے نظر میں فرق یا کمی آ گئی ہو تو ادرک کے پانی میں سلائی ڈال کر آنکھ میں پھیری جاتی ہے۔ اس کے علاوہ نزلہ، زکام، دمہ، بلغمی کھانسی، لقوہ، فالج وغیرہ میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

اگر معدہ مسلسل خرابی کی وجہ سے سست پڑ گیا ہو، بھوک کم اور دیر سے لگتی اور کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تو ان سب کیلئے ادرک بہت مفید

ثابت ہوتا ہے۔

ادرک کے استعمال سے منہ اور سانس کی بدبو دور ہوتی ہے۔اور منہ کا خراب ذائقہ ٹھیک ہوتا ہے۔

مکھن کے ہمراہ ادرک کھانے سے بلغم ختم ہو جاتی ہے۔

ادرک معدہ اور دماغ کے لئے مقوی ہے بھوک کو بڑھاتا ہے حافظہ کی خرابی کو دور کرتا ہے۔

ادرک جسم سے غلیظ رطوبتوں کو نکالتا ہے۔

دمہ کے مریضوں کو اس کے استعمال سے راحت ہوتی ہے۔

ادرک پیس کر تیل میں ملا کر مالش کرنے سے پٹھوں کے درد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ادرک خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں اتار دیتا ہے۔

یہ دل کے فعل کو مضبوط کر کے دوران خون میں سستی کی وجہ سے پیروں یا دوسرے مقامات پر جمع ہونے والے پانی کو نکال دیتا ہے۔

ادرک کھانے سے بواسیر میں کمی آتی ہے۔

ادرک چبانے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔

ادرک کا جوس آدھا چمچہ روٹی کے ساتھ ملا کر دینے سے کھانسی اور بلغم میں فائدہ ہوتا ہے۔

ادرک کا جوس اور لیموں کا جوس چٹانے سے منہ کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے اور بدہضمی کی شکایت دور ہوتی ہے۔

پتی کے بدلے ادرک ڈال کر چینی اور دودھ والی چائے بنا کر پینے سے ٹھنڈ اور بخار کو فائدہ پہنچتا ہے۔

دودھ کے چمچ میں ادرک کا جوس ملا کر سونگھنے سے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

ادرک کا جوس اور پیاز کا جوس ملا کر چٹانے سے الٹیاں بند ہو جاتی ہیں۔

سوکھی ادرک یعنی سونٹھ ۳ گرام پانی سے یا چائے سے لیکر کپڑا ڈال کر سونے سے پسینہ آئے گا اور بخار کم ہو جائے گا۔

گیس کم کرنے کے لئے ادرک کا ٹکڑا منہ میں چبا کر جوس پینا چاہیے۔

سردیوں میں سونٹھ، کالی مرچ، بڑی الائچی، اور دارچینی کا پاوڈر شہد میں ملا کر چٹانے سے ٹھنڈ سے بچاؤ ہوگا۔

ادرک کے پانی میں شہد ملا کر دن میں بار بار چٹانے سے ذیابیطس کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔ادرک کا مربہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

(Dr Mohammad Ali Malik)

کھانے سے پہلے

ادرک کی تاثیر گرم ہے اور اگر یہ کھانے سے پہلے کھایا جائے تو اس سے نظام انہضام مضبوط ہوتا ہے اور معدے کو فائدہ دیتے ہوئے

کھانے کے ہضم ہونے میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

گرم مشروب میں

اگر آپ کو زکام، کھانسی، سینے کی جکڑن، بہتی ہوئی ناک یا سر درد کا مسئلہ ہے تو ادرک کو شہد کے ساتھ یا چائے کے قہوہ میں اچھی طرح ابال کر استعمال کریں، تمام مسائل جلد حل ہو جائیں گے۔

سفر کے دوران

اگر آپ کسی سفر پر روانہ ہو رہے ہیں لیکن آپ کو ڈر ہے کہ راستے میں کہیں آپ کو موشن یا پیٹ خراب ہونے کے مسائل سے دو چار ہونا پڑ سکتا ہے تو ادرک کاٹ کر منہ میں رکھ لیں کہ اس طرح آپ کا پیٹ بالکل ٹھیک رہے گا اور سفر بھی خوشگوار رہے گا۔

جوڑوں کے درد کے لئے

اگر آپ کو ہڈیوں اور جوڑوں میں درد کی تکلیف ہے تو پھر آپ کو چاہیے کہ خشک ادرک کا استعمال کریں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس میں سوزش ختم کرنے والی خاصیت کی وجہ سے یہ جوڑوں کے درد میں آرام دیتا ہے۔

کھانا ہضم ہونے کے لیے

کھانے سے پہلے ادرک کو نمک اور لیموں کے ساتھ کھائیں۔ نہ صرف آپ کو مزہ آئے گا بلکہ یہ کھانے کے ہضم ہونے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔ کھانے پکانے کے دوران ادرک کو باریک باریک کاٹ کر ڈالیں اور چاہیں تو کھانا پیش کرتے وقت ادرک کھانے کے اوپر کاٹ کر چھڑک دیں۔ (www.suchtv.pk)

تحائف قادریہ

۱۔۔ادرک کو دھو کر باریک باریک کاٹ لیں اور پانی میں ابالیں جب نرم ہو جائے تو نکال لیں اور اسی پانی میں چینی ڈال کر چاشنی بنالیں۔ پھر یہ اُبلا ہوا ادرک ڈال کر مربہ بنالیں۔ یہ مربہ بدہضمی اور گیس کا اکسیری علاج ہے۔ ایک یا دو ٹکڑے کھالیں اور اوپر سے کوئی نیم گرم چیز پی لیں قدرت کا تماشا دیکھیں۔

۲۔۔ادرک کو دھو کر کوٹ لیں کسی کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں، پانی کسی پلیٹ میں ڈال کر رکھ دیں تھوڑی دیر بعد پانی نتھار لیں یہ پانی کھانا پکاتے وقت استعمال کریں۔ پانی نتھارنے کے بعد پلیٹ کے نیچے سفید رنگ کا چونا بچے گا اسے سنبھال کر رکھ لیں۔ داڑھ درد دور کرنے کے لیے اسے داڑھ میں بھر دیں درد کافور ہو جائے گا۔ ادرک کا پانی نکالنے کے بعد جو پھوک بچ گیا ہے اسے سائے میں کسی چیز پر ڈال کر پھیلا دیں تا سوکھ جائے۔ سوکھنے پر کوٹ کر سفوف بنالیں۔ اس سفوف کو شہد کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنالیں یا ایک گرام والے کیپسول بھر لیں ،ایک گولی یا کیپسول صبح وشام دودھ یا پانی سے دیں جوڑوں کے درد کے لیے اکسیر ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

اسپغول

(Spogul Seeds)

نام

فارسی میں اسپغول، عربی میں بزارالقطونہ، بنگالی میں اسپغول، سندھی میں اسپغول، کشمیری میں اسپنگو، کشمیری میں اسموگل اور انگریزی میں سپوگل سیڈز کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ ایک بوٹی کے تخم جس کا تنا اوپر اٹھا نہیں ہوتا ہے۔ گچھوں میں زمین کے نزدیک لگتے ہیں۔ یہ بوٹی یا پودا آدھا گز تک اونچا ہوسکتا ہے۔ اسکے تخم گلابی اور لعاب دار کشتی نما گھوڑے کے کان کی طرح ہوتے ہیں اور بطور دواء استعمال ہوتے ہیں۔ ان کے تخم کے اوپر بھوسی سفید رنگ کی ہوتی ہے۔ جس کو سبوس اسپغول یا بھوسی یا چھلکا اسبغول کہتے ہیں۔ جو بطور دواء استعمال ہوتی ہے۔

رنگ

تخم گلابی مائل بہ سرخی، بھوسی سفید۔

ذائقہ

تخم پھیکا اور لعاب دار لیکن توڑنے پر تلخ جبکہ چھلکا پھیکا اور لعاب دار ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پنجاب، سندھ اور بلوچستان جبکہ انڈیا میں سردیوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اور خودرو بھی ہے۔

مزاج

سرد وتر درجہ دوم۔

افعال

ملین ومغزی محلل ومسکن اورام حار، مسکن، عطش وتپ شدید مدر بول۔

استعمال

اسپغول کو زیادہ تر اسہال وپیچش میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ اپنی لزوجت کی وجہ سے دستوں کو پھیلا کر خارج کرتا ہے۔ اور آنتوں میں جو خراش ہوتی ہے۔ اس کو دور کرتا ہے۔

نفع خاص

مسکن حرارت، دافع زحیر۔

مضر

بلغمی مزاج والے۔ جن کا ہضمہ خراب ہوتا ضعف ہضم والے۔ اسپغول ضعف اعصاب اور مزہل اشتہا ہے۔

مصلح

سکنجبین۔

کیمیاوی اجزاء

1۔ لعابی مادہ، 2۔ فیٹی آئل (شحمی روغن)، 3۔ زلالی مادہ، (البومن)۔

مرکبات

1۔سفوف طین ۔2۔قرص طباشیر کافوری۔

مقدار خوراک

تین سے نو گرام۔(ماشہ)۔

سبوس یا چھلکا یا بھوسی اسپغول

نازک مزاج آدمی قبض کو دور کرنے کیلئے بھوسی اسپغول استعمال کرسکتا ہے۔یہ زیادہ آنتوں کے زخم اور پیچش میں استعمال کی جاتی ہے۔بعض اوقات شربت کو مزیدار بنانے کیلئے سبوس کا استعمال کرنے سے پیاس کو تسکین کرتا ہے۔

پیچش مروڑ،تیزابیت اور السر معدہ و آنتوں میں مؤثر ترین ہے۔کثرت استعمال سے مبرد اور قبض پیدا کرتا ہے۔شدید بدہضمی میں استعمال نہ کریں۔

قبض

قبض کیلئے دو عدد چائے والے چمچ تقریباً سات گرام ہمراہ دودھ یا پانی رات کو سوتے وقت دیں یا ایک یا ڈیڑھ تولہ۔دوسرے امراض کی صورت میں ایک یا دو بار تقریباً پانچ یا سات گرام تک دیں۔

اسپغول کے فوائد و کمالات

اسپغول کا یہ نام فارسی کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ایک لفظ"اسپ" یعنی گھوڑا اور دوسرا "غول" یعنی کان۔گویا گھوڑے کا کان یعنی اس دوا کی شکل گھوڑے کے کان سے ملتی ہے۔فارسی کا یہ نام اس قدر مشہور ہوا کہ برصغیر میں بھی سب اسے اسپغول کے نام سے پکارنے لگے۔اس کا پودا ایک گز بلند ہوتا ہے اور ٹہنیاں باریک ہوتی ہیں۔سرخ رنگ اور سفیدی مائل چھوٹے بیج ہوتے ہیں جسے اسپغول کہتے ہیں۔ذائقہ میں پھیکا ہوتا ہے اور منہ میں ڈالنے پر لعاب پیدا کرتا ہے۔تاریخ کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسپغول کا اصل وطن ایران ہے۔اگرچہ درست ہو مگر دنیا میں اکثر جگہوں پر یہ خودرو پیدا ہوتا ہے۔عرب میں بھی اس کو پایا گیا ہے۔

اسپغول کے فوائد و خواص

ڈاکٹروں نے اسے استعمال کیا اور اس کے عام فوائد کی تصدیق کی اور لیبارٹری میں اس کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اس سے جو بات سامنے آئی یعنی اسپغول کے بیجوں میں فیٹس یعنی چشمی روغن پایا گیا۔زلالی مادہ اور فالودہ نما جیلی جیسا لعاب ہے۔دراصل یہ لعاب ہی وہ مادہ ہے جو انسانی جسم میں بیماری کے خلاف اپنا اثر دکھاتا ہے۔

اس لعاب کی ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ انسانی جسم میں چوبیس گھنٹے تیزاب یعنی ہائڈروکلورک ایڈ جیسے تیز اثر تیزاب اور لبلبے کے تیزاب میں رہنے کے باوجود اسپغول کے لعاب کا برائے نام حصہ ہضم ہوتا ہے اور تمام ہضم کے عمل کے درجات کو طے کرتا ہوا

بڑی آنت میں موجود جراثیم پراثرانداز ہوتا ہے اوران کوکولو نائزیشن کو منجمد کر دیتا ہے ان تیزابوں کی اثرانگیزی اس پر کچھ اثرنہیں کرتی اور پھر آگے جا کر یہ لعاب یعنی جیلی ان جرثوموں مثلاً مبسی لس شیگا' سیسی لس فلیکس نزسینسی لس کولائی اورسیسی کرکالرا بھی اس پر اثرانداز نہیں ہوسکتے ۔مشاہدے میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسپغول کا لعاب چھوٹی آنت کی کیمیائی خمیرات کا زیادہ اثرنہیں لیتا اور نہ معدے کے کرشمات کااثر لیتا ہے اور نہ بڑی آنت میں موجود جراثیم اس کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں ۔یہ لعاب آنتوں کے زخموں اورخراشوں پر بلغمی تہہ چڑھا دیتا ہے اوربیکٹیریا کےنشوونما کواحسن طریقہ سے روک دیتا ہے اور جوزہریلے مواد جوان بیکٹیریا کی موجودگی سے پیدا ہوتے ہیں ان کو جذب کرلیتا ہے ۔اسپغول کے بارے میں جواطباءرائے رکھتے ہیں ان کے مطابق یہ دوسرے درجے کا سرد ہے اوربعض کےنزدیک تیسرے درجے کاسرد ہے۔

اسپغول کااستعمال

اسپغول کو عام طور پرپیچش کے امراض میں زیادہ استعمال کروایا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یاوائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قراردیا گیاہے ۔اسپغول کالعاب آنتوں کوخراشوں سے محروم رکھتا ہے اوران خراشوں پرلعابی تہہ چڑھا دیتا ہے جس سے فضلہ کا زہریلا اثران خراشوں اورزخموں پرنہیں ہوتا۔اسپغول میں دوطرح کے معجزاتی کرشمے ہیں اگر مریض کوقبض ہوتو پاخانہ کھولتا ہے اوراگرپیچش ہو تواس کا تدارک کرتا ہےیعنی دونوں صورتوں میں مستعمل ہے۔

یادرکھنے کی بات یہ ہے کہ اسپغول تخم ہے اوراس کا چھلکا جس کومخصوص طرح سے الگ کیا جاتا ہے اس کو بھوسی کہا جاتا ہے ۔اسپغول میں قبض پیدا کرنے کی یعنی میکانکی رکاوٹ بننے کی قدرتی خاصیت موجود ہوتی ہے جبکہ اس کی بھوسی میں یہ میکانکی رکاوٹ بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لیے اسپغول کے بیج کو وہاں استعمال کرناضروری ہے جہاں رکاوٹ پیدا کی جائے اوربھوسی کو اکثر اطباءوہاں استعمال کرتے ہیں جہاں قبض پیدا کرنا مقصود ہو۔

گرمی کے بخار میں تسکین رہتی ہے ۔سینہ اورزبان' حلق کے کھرکھرے پن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے ۔سرکہ اورگل روغن کو باہم ملا کر اوراسپغول کےلعاب کے ساتھ استعمال سردرد کیلئے مفید ہے ۔سخت سوزش اورجلن والے دانوں' کن پیڑے اورگھٹنوں کی درد میں تیل میں اسپغول کو پکا کر باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے ۔سخت اورخون کی آمیزش والے پیچش میں تخم ریحان' بیل گری' تخم بالنگو' اسپغول کو برابروزن لے کر استعمال کرنا فوری تدارک کاباعث ہے ۔پیٹ کی عمومی امراض اورتبخیر معدہ میں اس کی صبح وشام خوراک لینا فائدہ مند ہے ۔رات کو 2 چمچ اسپغول ایک کپ پانی میں بھگودیں اورصبح تھوڑی سی چینی ملا کر کھائیں اس معدہ کی حدت یعنی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

(www.ubqari.org)

طوفانی مردانہ طاقت

دودھ ایک گلاس،اسپغول 2 چمچ،کیلاایک عدد،رات کو ایک گلاس نیم گرم دودھ میں کیلے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کرڈال

دیں اور اس کے بعد 2 چمچ اسپغول بھی اس میں ملا دیں، اگلی صبح اچھی طرح ورزش کر کے واپسی پر نہار منہ اس کو اچھی طرح کھا لیں اس کے استعمال کے بعد آپ کے اندر مردانہ طاقت کا سیلاب آجائے گا۔ (www.urduonly.com)

اسپغول کے فوائد

گرمی اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

گرمی کے بخار اور خون کے جوش کو تسکین دے کر طبیعت کو نرم کرتا ہے۔

سینہ، زبان، حلق کے کھردرا پن اور صفراوی و دموی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔

آنتوں کے زخموں اور مروڑ ہونے کی حالت میں بے حد مفید ہے۔ اس کے لیے اسے شربت صندل میں ایک بڑا چمچہ ڈال کر پلانا مفید ہوتا ہے۔

قبض کشا ہے۔ آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے۔ اس کے لیے رات سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں ایک تولہ اسپغول کا چھلکا ملا کر تین چار منٹ کے بعد استعمال کرنے سے کھل کر اجابت ہوتی ہے۔ یہ دائمی قبض میں بھی بے حد مفید ہے۔

مردانہ جوہر کو گاڑھا کرتا ہے اور قوت باہ بڑھاتا ہے۔

سر درد کی صورت میں اسپغول سرکہ میں رگڑ کر چنبیلی کا تیل ملا کر پیشانی پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر چنبیلی کے روغن کی بجائے بادام روغن ملا کر پیا جائے تو سر درد کا فائدہ ہوتا ہے۔

جریان میں اسپغول کا چھلکا ہمراہ شربت بزوری یا صندل کے، صبح نہار منہ پینا فائدہ مند ہے۔

دماغی طاقت بڑھاتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے ضروری ہے کہ رات سوتے وقت پانچ دانے گری بادام چبا کر کھائیں اور بعد میں ایک تولہ اسپغول دودھ میں ملا کر پئیں۔ یہ مقوی دماغ نسخہ ہے۔

نسیان کے امراض میں اسپغول ایک بڑا چمچہ ہمراہ شربت صندل، صبح نہار منہ پینا بے حد مفید ہے اور رات کو سوتے وقت پانچ دانہ گری بادام، سونف ایک تولہ اور کوزہ مصری حسب ضرورت ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

منہ کے دانوں کی تکلیف میں اسپغول کا استعمال بے حد مفید ہے۔ ایسی صورت میں دہی میں ایک چمچہ بڑا ملا کر صبح نہار منہ کھایا جائے اور ہر کھانے کے بعد دہی کے ایک یا دو چمچ استعمال کریں۔

ورموں کو تحلیل کرنے کے لیے اسپغول کو سرکہ میں رگڑ کر متاثرہ جگہ پر لیپ کرنا بے حد مفید ہے۔

پیچش میں اسپغول ایک تولہ پانی کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوزاک میں اسپغول کو پانی یا شربت کے ہمراہ چند یوم تک استعمال کرنے سے شفا ہوتی ہے۔

معدے کی بیماریوں، خاص طور پر السر میں بے حد مفید ہے۔

بالوں کو نرم اور بڑھانے کے لیے عرق گلاب میں رگڑ کر بالوں پر لیپ کرنے اور دو گھنٹے بعد دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ علاج موسم گرما کے لیے ہے۔

خشک کھانسی اور دمہ کے لیے روزانہ ایک تولہ اسپغول دودھ یا پانی کے ساتھ چالیس روز تک استعمال کریں۔

اسپغول کا جوشاندہ بطور مسکن و ملین مشروب سوزش معدہ اور فم معدہ اور سینے کی جلن میں مفید ہے۔

(www.0mardanakamzori.blogspot.com)

اسپغول کا استعمال عام طور پر معدے کو فٹ فاٹ رکھنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

قبض کی صورت میں نیم گرم دودھ کے ساتھ لینا فائدہ مند ہے۔

لیکن احتیاط کہ بھوسی کو کبھی پھانکیں نہیں، بلکہ ہمیشہ مشروب میں حل کر کے استعمال کریں۔ دہی کے ساتھ بھی کھائی جا سکتی ہے۔ اور معدے کی بیماریوں سوائے بدہضمی کے میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اور کوئی بیماری نہ ہو تب بھی روز رات کو سوتے وقت یا صبح نہار منہ استعمال میں رکھنا فائدہ مند ہے۔

1۔ پیچش یعنی لوز موشن کی صورت میں دہی میں اچھی طرح مکس کر کے استعمال کریں۔ بارہا کا آزمودہ نسخہ ہے۔

2۔ قبض کی صورت میں نیم گرم دودھ یا پانی کے ساتھ پینا فائدہ مند بتلایا جاتا ہے۔

3۔ عام حالات میں روزانہ سونے سے قبل سادہ پانی (نہ ٹھنڈا نہ گرم) میں دو تین ٹیبل اسپون مکس کر کے پینا مفید عادت ہے۔

4۔ معدے کی تیزابیت کم کرنے میں معاون اور افعال معدہ میں بہترین ثابت ہوتا ہے۔

نوٹ: واضح رہے کہ یہاں اسپغول سے مراد ''اسپغول کی بھوسی'' ہے نہ کہ خود اسپغول۔ (www.urduweb.org)

تحائف قادریہ

۱۔۔۔ ۵۰ گرام اسپغول کی بھوسی کو کسی کپڑے میں ڈال کر اس میں ایک تولہ سیماب رکھ دیں اور پوٹلی بنا کر ایک کلو دودھ میں لٹکا دیں اور ہلکی آگ پر پکنے دیں، جب دودھ ایک پاؤ کے قریب رہ جائے تو اتار لیں، کپڑے میں سے سیماب نکال کر آئندہ کے لیے محفوظ کر لیں اور بھوسی پھینک دیں اور دودھ میں چینی ملا کر یا بلا چینی پی لیں، اس کے بعد کوئی چیز نہ کھائیں، ٹھیک دو گھنٹے بعد حق زوجیت ادا کریں، حد درجہ ممسک ہے۔

۲۔۔۔ ایک گلاس شربت میں دو چمچ اسپغول کی بھوسی ڈالیں اور ڈالتے ہی شربت میں حل کریں اور فوراً پی جائیں، ایک یا دو مرتبہ کے عمل سے ہچکی بند ہو جائے گی۔

۳۔۔۔ معدے کی خرابی خاص طور پر سینے کی جلن، ہاتھ پاؤں کی جلن دور کرنے کے لیے ہر دو گھنٹہ بعد کسی بھی شربت کے گلاس میں دو، دو چمچ اسپغول کی بھوسی ملا کر استعمال کریں اکسیر ہے۔

اسگندھ

(winter Cherey)

نام

پنجابی میں آکسن، بوگنی بوٹی، سندھی میں بھڈ گند، مرہٹی میں آمسن گند، گجراتی میں آکھ سندھ، بنگالی میں اشوگندھا، اور انگریزی میں ونٹر چیری۔

ماہیت

اس کا پودا دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک چھوٹا لیکن جڑ موٹی ہوتی ہے۔ دوسری قسم بڑی دیسی ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑا لیکن جڑ پتلی اور چھوٹی ہوتی ہے۔ دوسری قسم کھیت قبرستان اور کھنڈرات میں خودرو پیدا ہوتی ہے۔ جڑ ایک سے آٹھ انچ تک لمبی اور اوپر سے پتلی گول چکنی اور اندر سے سفید باہر سے بھوری ہوتی ہے۔ تازہ جڑ سے گھوڑے کے پیشاب کی طرح بو آتی ہے۔ بطور دواء زیادہ تر مستعمل ہے۔ یہ جتنی موٹی اور سفید ہوگی اتنی زیادہ اچھی ہوگی۔ اس جڑ کو جلد گھن کھا جاتی ہے۔ مدت اثر دو سال سے پرانی جڑ میں ادویۃ قوت بہت کم ہو جاتی ہے۔

رنگ

جڑ بھوری

ذائقہ

قدرے تلخ۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پنجاب، سندھ، بلوچستان، سرحد میں ہر مقام پر کم وبیش پیدا ہوتی ہے۔ جبکہ بھارت میں باگوار علاقہ راجستھان میں بہت پیدا ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ بمبئی، اگ پو یو پی اور دہلی کے علاوہ اب کئی جگہ کاشت ہونے لگی ہے۔

مزاج

گرم خشک درجہ سوئم۔

افعال

مبہی ومقوی، منقٰی رحم، محلل، مولد ومغلظ منی، مولد شیر، مصلب پستان وذکر۔

استعمال

مقوی باہ اور مبہی ہے۔ باہ کو تقویت دیتا ہے۔ مولد ومغلظ منی ہونے کے سبب جریان اور رقت منی میں اس کا سفوف بنا کر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

مقوی ومنقی رحم ہونے کے وجہ سے وضع حمل کے بعد استعمال کرایا جاتا ہے۔ جس سے واضع حمل کے بعد کی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔ محلل اورام ہونے کی وجہ سے بطور ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ اور اس کے تازہ پتے ورموں کو تحلیل کرتے ہیں۔ وجع المفاصل میں داخلاً و خارجاً استعمال کیا جاتا ہے۔ اور اس کو سورنجاں کا قائم مقام خیال کیا جاتا ہے معین حمل کے لئے اسگندھ چار گرام روزانہ صبح اس کو شکر اور دودھ کے ساتھ بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ خنازیر میں پانی میں پیس کر لیپ کر مفید ہے۔

نفع خاص

مقوی باہ اور دردوں کیلئے۔

مصلح

گوندکتیرا۔

بدل

بہمن سفید۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ گرام۔

مشہور مرکبات

حب اسگندھ، معجون مقوی رحم، سفوف جریان خاص۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

اسگندھ سے عورتوں اور مردوں کے امراض کا شافی علاج

یہ مقوی باہ ہے۔ بدن اور کمر کو طاقت بخشتا ہے۔ عورتوں کے مرض جریان الرحم اور بچوں کے مرض سوکھا پن میں مستعمل ہے۔ یہ بدن کو بھی فربہ کرتا ہے اس کا سفوف چار ماشہ روزانہ صبح شکر اور دودھ کے ہمراہ کھلانا معین حمل ہے۔

اسگندھ کا پودہ ایک فٹ سے چار فٹ یا پانچ فٹ تک اونچا ہوتا ہے، اس کی جڑ پتلی، لمبی انگلی کے برابر ہوتی ہے جب اس کی جڑ کو توڑا جائے تو گھوڑے کے پیشاب کی طرح اس سے بدبو آتی ہے۔ اس لیے اس کا سنسکرت نام آشوگندھا ہے۔ اسے مختلف ملکوں میں مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ پاکستان کے گرم خشک علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ریاست ناگوار (ناگ پور) میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ جو تمام ممالک میں پیدا ہونے والی سے زیادہ فائدہ مند خیال کی جاتی ہے اور طبی دنیا میں کافی شہرت حاصل کیے ہوئے ہے۔ اس کو دو سال کے بعد کیڑا لگ جاتا ہے۔ کرم خوردہ یا بوسیدہ اسگندھ کا استعمال ممنوع ہے کیونکہ ایسی کرم خوردہ اسگندھ جسم میں فائدہ دینے کے بجائے زہریلے اثرات پیدا کرتی ہے اور نتیجہ کے طور پر صحت اور تندرستی پر قسام ازل کا تیز کلہاڑا برسنے لگتا ہے۔ مزاج گرم خشک تیسرے درجہ میں، ذائقہ قدرے تلخ اور اس کی مقدار تین ماشہ سے پانچ ماشہ تک۔ افعال و استعمال: ایورویدک حکماء نے قاطع بادی و بلغمی، نیند آور نہایت عمدگی سے انسان کی عام کمزوری کو سطح اعتدال پر لانے کی ضامن قرار دی ہے۔ اسگندھ اپنے قدرتی طبی فوائد کے لحاظ سے سوزش جسم اور تپ دق جیسے موذی مرض اور ہمہ گیر مرض کا ازالہ کرنے میں قدرت خداوندی کا دست شفقت ہے۔ جدید حکماء نے اپنی اپنی تصنیفات میں اس کے زبردست فوائد کا ذکر کیا ہے۔ قدیم حکماء نے پاؤں تلے روندی جانے والی اس بوٹی کے مجربات پیش کر کے عالم جہاں کو محو حیرت میں ڈال دیا ہے۔ یہ مقوی باہ ہے۔ بدن اور کمر کو طاقت بخشتا ہے۔ عورتوں کے مرض جریان الرحم اور بچوں کے مرض سوکھا پن میں مستعمل ہے۔ یہ بدن کو بھی فربہ کرتا ہے اس کا سفوف چار ماشہ روزانہ صبح شکر اور دودھ کے ہمراہ کھلانا معین حمل ہے۔

بعد دفع حمل کے عورتوں کو بالخصوص دینا چاہیے۔ قدیم حکماء کے تجربات مشاہدات پر اسے کثرت بول، اسقاط حمل، درد شقیقہ، نسیان اور عام کمزوری وغیرہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی ایورویدک حکماء نے دل کھول کر اسگندھ کو خراج تحسین تعریف دیا ہے۔ یہ بات ہرگز مخفی نہ

رہنے دی کہ اسگندھ انسانی زندگی کے نشوونما کیلئے بہترین رسائن اور طبی ٹانک ہے۔ ان محققین ایوروویدکا فرمان ہے۔ پندرہ دن اسگندھ ناگوری کا سفوف گھی، تیل یا گرم پانی سے پھانکا جائے تو جس طرح موسم خزاں میں پانی پڑنے سے سوختہ نباتات کو سبزی حیات ملتی ہے اسی طرح اسگندھ کا سفوف دبلے پتلے اور لاغر ونخیف جسم کو ایک نئی زندگی ملتی ہے۔ اس کے چند مجربات ملاحظہ فرمائیں:

کمزوری

اسگندھ ناگوری، بیج بدھارا اور ستاور تینوں ہم وزن لے کر الگ الگ سفوف کرکے باہم ملالیں، سب کے برابر وزن مصری ملا کر خوف اچھی طرح ملالیں اور شیشی میں محفوظ کرلیں۔ خوراک چھ ماشہ ہمراہ دودھ گائے (اگر گائے کا نہ ملے تو بھینس کا دودھ) نیم گرم کھاتے رہنے سے جریان، احتلام، ضعف، کمزوری ہاضمہ کے عوارضات رفع ہوجاتے ہیں۔ پانی کی طرح بہتا ہوا مادہ تولید مکھن کی طرح گاڑھا ہوجائے گا۔ لاغر، نخیف زندگیوں کیلئے یہ عجیب الاثر ٹانک ہے۔

جریان واحتلام

جریان، احتلام وسرعت میں جب عارضہ شدت پذیر ہو یا مرض کا آغاز ہورہا ہو تو ایسی حالت میں اسگندھ ناگوری آب حیات کا کام دیتی ہے۔ اسگندھ ناگوری 4 ماشہ، ستاور کا سفوف تین ماشہ، موچرس کا سفوف ایک ماشہ، ملا کر ڈیڑھ تولہ شہد اور چار ماشہ گھی کے مرکب میں شامل کرکے ایک ماہ روزانہ کھائیں۔ نہایت ہی مفید ہے۔ دردکمر اور کمزوری: اسگندھ کا سفوف اور مصری ہموزن ملالیں، چھ ماشہ صبح نہارمنہ نیم گرم دودھ سے دو ہفتہ استعمال کریں۔ نہایت مفید ہے۔ نوٹ: جن صاحبان کو اس مہنگائی کے دور میں خالص دودھ شہد وغیرہ میسر نہ ہوں تو اس کا سفوف نیم گرم پانی سے کھالیا کریں۔ بہت فائدہ ہوگا۔ (www.ubqari.org)

طبی فوائد اور استعمال

اسگند کا پورا پودا متعدد طبی ضروریات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تنویمی اور مسکن اجزاء میں اعصاب کو بے حس کردینے کی بھی خاصیت موجود ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پودے کی جڑیں مقوی اور محرک ہیں۔ اس کے بیج شباب آور اور خواب آور ہوتے ہیں۔ جسم میں خارج ہونے والی دیگر قدرتی رطوبتوں کے اخراج میں بھی اس کا استعمال اضافہ کرتا ہے۔ جس میں بدن کے مساموں سے خارج ہونے والا پسینہ بھی شامل ہے۔ حالیہ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ اس کی جڑوں اور پتوں میں اینٹی بائیوٹک اور اینٹی بیکٹیریل اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

قوت باہ

دو سے چار گرام جڑ کو دودھ یا گھی کے ساتھ لینا مقوی باہ ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ سرعت انزال کے خاتمہ کے لیے بھی اکسیر ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے دو سے چار گرام جڑ کا سفوف روزانہ چینی یا شہد، لمبی سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ لینا چاہیے۔

نظام ہضم کی خرابیاں

پودے کی جڑیں بدہضمی ،فساد ہضم اور بھوک کی کمی جیسے امراض معدہ کی اصلاح کے لیے بہت مفید ہیں ۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح بھی کرتی ہیں ۔اس کی جڑ جوشاندہ کی شکل میں پیٹ اور آنتیں صاف کرتی ہے ۔

عمومی کمزوری

اس کی جڑوں کو اطباء مریضوں کی عمومی کمزوری دور کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں ۔ایسی کیفیت میں پتے ٢ گرام مقدار روزانہ استعمال کرائی جاتی ہے ۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد

جوڑوں کے درد کے علاج کے لیے اسگندھ کی جڑیں بہت کارگر ہیں ۔اس کی جڑوں کا سفوف ٣ گرام روزانہ دودھ کے ساتھ کھانا چاہیے ۔

تپ دق

تپ دق کے علاج میں بھی اسگندھ کی جڑیں اپنی اثر آفرینی ثابت کر چکی ہیں ۔جڑوں کا جوشاندہ کالی مرچ اور شہد کے ساتھ استعمال کرنا پھیپھڑوں کے علاوہ گردن کے غدود کی دق میں بھی شفا بخش ہے

بے خوابی

اس کی جڑیں نشہ آور ہونے کی وجہ سے گہری نیند لانے کا سبب بنتی ہیں ۔ چنانچہ بے خوابی کا بہت اچھا علاج ہے ۔

زکام اور کھانسی

اسگندھ چھاتی کے امراض مثلاً غدی زکام اور کھانسی میں بہت مفید ہے ۔ان کے علاج کے لیے جڑوں کا سفوف ٣ ماشہ مقدار میں یا جڑوں کا جوشاندہ پینا دونوں صورتوں میں مفید رہتا ہے ۔اس کا پھل اور بیج بھی چھاتی کے امراض دور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں اور زیادہ بہتر نتائج دیتے ہیں ۔

خواتین کے امراض

عورتوں کی چھاتیوں کو خوبصورت اور گول اور بڑا کرتی ہے اور جن میں دودھ کم بنتا ہے دودھ بناتی ہے اور قد بڑھاتی ہے یہ بوٹی خواتین کا بانجھ پن دور کرنے میں مدد دیتی ہے ۔جڑوں کا سفوف 4 گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ حیض کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کرانا مفید رہتا ہے ۔

جلد کے امراض

پودے کے پتے جلد کے متعدد امراض کا موثر علاج ہیں۔گرم پتوں کی ٹکور سے پھوڑے پھنسیاں اور ہاتھ پاؤں کی سوجن تحلیل ہو جاتی ہے۔پتوں کا لیپ کاربنکل اور سوزاک کے زخمیوں کے لیے بہترین علاج ہے۔پتوں کو کسی چکنائی مثلاً گھی میں بھون کر زخمیوں اور بالخصوص بیڈسورز پر لگانا شفا کا باعث ہوتا ہے۔اس کے پتوں اور جڑوں کا لیپ بھی زخموں ناسور اور سوجن پہ لگانا مفید ہے۔

دکھتی آنکھیں

اسگندھ کے پتوں کی ٹکور سے دکھتی آنکھیں تسکین پاتی ہیں۔

دیگر استعمال

اس کے پتے سخت تلخ اور مصفیٔ خون ہوتے ہیں اور جوشاندے کی شکل میں بخاروں کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔اس کا پھل پیشاب آور ہوتا ہے۔پنجاب میں اسگندھ کا استعمال کمر درد اور ضعف باہ کے علاج میں کیا جاتا ہے۔سندھ میں عورتوں کو اسقاط حمل روکنے کے لیے استعمال کراتے ہیں۔

فربہی پستان، فربہی جسم

مقوی جسم دوا ہے اور حاملہ عورتوں کے لئے آخری تین ماہ میں ان کے زچہ کی رنگت کو سفید و بالوں کو گولڈن کر دیتی ہے۔زچہ کی صحت پر بے حد مثبت اثرات کی حامل ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے مہروں، کمر کی طاقت اور ڈسک پرابلم کے لیے

1 کلو اسگندھ کی تازہ جڑیں لے کر مٹی وغیرہ اتارلیں اور 2 انچ کے ٹکڑے کر کے 4 کلو پانی میں بھگو دیں اور 20 گھنٹے بعد اسے چولہے پر رکھ دیں جب شربت کی شکل اختیار کر لے تو 3 چمچ نیم گرم دودھ میں ڈال کر صبح ،شام استعمال کریں،یا اسگندہ کی جڑیں خشک صاف شدہ کو پسوا کر پوڈر بنوالیں ایک چائے کا چمچ روزانہ یہ سفوف نیم گرم دودھ یا سادہ پانی کے ساتھ کھالیں۔

اس میں ناقابل شناخت غیر متشکل مادے اور کچھ شکر پائی جاتی ہے۔جڑ کے اس حصہ میں ایک سیاہ رنگ کی گوند ہوتی ہے جس میں دیگر اجزاء کے علاوہ کچھ گاڑھے تیزاب ہوتے ہیں۔اس میں پوٹاشیم نائیٹریٹ،رنگ دار مادہ،گلوکوز،اور کچھ الکلائیڈ بھی پائے جاتے ہیں۔

اس کی جڑوں اور پتوں میں اینٹی بائیوٹک اور اینٹی بیکٹیریل اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ (www.Hakeemimran.com)

اسگندھ ناگوری کو انڈین جنسنگ بھی کہتے ہیں یہ

جلد بڑھاپا آنے کو روکتی ہے۔امساک طبعی پیدا کرتی ہے۔۔اور سپرم کی تعداد بڑھاتی ہے۔

اسگندھ کی جڑ کا چھلکا خشک کردہ درسایہ دس گرام، روغن گاؤ پانچ گرام،شہد خالص حسب ضرورت معجون کی طرح مکس کرلیں یہ ایک خوراک ہے صبح شام ہمراہ شیر گاؤ امساک طبعی اور سپرم کی تعداد بڑھاتا ہے اینٹی اوکسیڈنٹ ہے ایک مہینہ استعمال کروائیں۔

ہومیوپیتھک میں اشواگندھاQ کے نام سے ڈراپس ملتے ہیں مدرٹنکچر میں امساکی طبعی اور سپرم کی تعداد بڑھاتا ہے۔

سفوف رسائن بدن

مندرجہ ذیل نسخہ نہ صرف جریان کو مفید ہے بلکہ سرعت انزال ،احتلام،کمر کا درد، پیشاب کا بار بار آنا، دل دھڑکن ،سانس کا پھول جانا ضعف بصر،وغیرہ بے شمار بیماریاں کے لیے اکیسر صفت ہے۔

اسگندھ ناگوری کو ہاون دستہ میں ڈال کر کوٹ لیں ،اور سفوف بنا کر اس کے برابر مصری ملا کر ڈبے یا شیشیاں بھرلیں بس تیار ہے۔

6 گرام صبح دودھ کے ساتھ یا سرد پانی کے ساتھ کم ازکم چالیس روز استعمال کرنے کے بعد اس کے فوائد ملاحظہ فرمائیں عجیب چیز ہے۔

تحائف قادریہ

ا۔۔اسگندھ عام ملنے والی بوٹی ہے ۔لیکن فوائد کے اعتبار سے اس میں سونے جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں ۔اللہ تعالیٰ کا یہ قانون ہے کہ جس چیز کی جتنی زیادہ ضرورت ہوتی ہے اسے اتنی ہی عام فرمادیتے ہیں ۔یہی معاملہ اسگندھ کے ساتھ ہے،کم ازکم چھ ماہ صبح وشام اس کا سفوف استعمال کرنے کے بعد اس کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

سکہ کو کسی اسٹیل کی کڑاہی میں پگھلالیں اور اسگندھ کی ڈنڈی اس میں پھیرتے رہیں ،جتنا حصہ جل جائے اسے کاٹ دیں ، پھر جل جائے گا پھر کاٹ دیں،ایک ڈنڈی ختم ہوجائے دوسری لے لیں ،آخر کار سکہ پوڈر ہوجائے گا۔سکہ کا یہ کشتہ تمام امراض پر کام کرتا ہے لیکن جریان احتلام،سرعت انزال، لیکوریا،رحم کی کمزوری کے لیے تولا ثانی دوا ہے ۔ایک رتی کی خوراک مناسب بدرقہ سے استعمال کرائیں۔

(صدری مجربات قادریہ)

الائچی خورد

(Cardamom)

نام

عربی میں قافلہ صغار، فارسی میں ہیل بوآیا خیر بو، آ، مرہٹی میں تھورو یلا، سندھی میں پھوٹا ننڈا، بنگالی میں چھوٹ ایلاج اور انگریزی میں (The Lesser Cardamom) کہتے ہیں۔

ماہیت

الائچی کا پودا عموماً نمناک زمین اور سایہ دار جگہ میں بویا جاتا ہے۔اس کے پودے ادرک کی طرح ہمیشہ سرسبز رہتے ہیں اس کی جڑ کے نیچے ایک گانٹھ سی ہوتی ہے۔اس میں سے چھڑی نما ایک گندل سی نکلتی ہے۔جس پر پتے ہوتے ہیں یہ پانچ سے آٹھ فٹ بلند ہو جاتی ہے۔اس کو بارش اور دھوپ سے بچانا چاہیئے۔جب یہ پودا تین چار فٹ بلند ہوجائے تو اس کو اکھاڑ کر سپاری کے پیڑوں کے نیچے لگایا جاتا ہے۔پتے ایک سے دوفٹ لمبے لگ بھگ تین ساڑھے تین انچ چوڑے جن سے الائچی کی خوشبو آتی ہے۔جس کے اندر سیاہی مائل دانے

بھرے ہوتے ہیں۔عموماً ڈھائی گرام الائچی ایک گچھے سے نکلتی ہے۔جوکہ بطور دواء استعمال کرتے ہیں۔کیونکہ الائچی کا چھلکا بے ضرر ہوتا ہے۔

رنگ

دانہ سیاہ۔

ذائقہ

ٹھنڈا خوشبودار اور لطیف ہوتا ہے۔

مزاج

گرم وخشک بدرجہ دوم۔

افعال

مطیب دہن مقوی معدہ کاسر ریاح مفرح ومسکن۔

استعمال

الائچی کو تنہا یا پان کے ہمراہ خوشبوئے دہن کیلئے چباتے ہیں۔کاسر ریاح اور مقوی معدہ ہونے کی وجہ سے درد شکم ریحی،ضعف معدہ نفع شکم،ضعف ہضم میں استعمال کرتے ہیں۔تقویت وتفریح قلب اور خفقان کیلئے مستعمل ہے۔ابکائی متلی اور قے کو روکنے کیلئے کھاتے یا اس کا جوشاندہ پلاتے ہیں یہ منہ اور پسینے کو خوشبودار کرتی ہے۔الائچی کو پیس کر سونگھنا چھینک لاتا ہے۔یہ درد جگر اور جگر سدہ کیلئے مفید ہے۔

نفع خاص

تقویت ہضم اور دافع غشیان ہے۔

مضر

صدروریہ اور جلدی امراض پیدا کرتی ہے۔

مصلح

طباشیر،بڑی الائچی۔

بدل

الائچی کلاں کبابہ اور حب بلسان۔

مقدار خوراک

نصف سے ایک گرام (ماشہ)۔

مرکبات

سفوف قلقلہ، عرق عنبر، انوشدارو، دواء المسک، جوارش آملہ۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

لاہور (ویب ڈیسک) سبز الائچی پاک و ہند سمیت ایشیائی ممالک میں گھروں میں عام مستعمل ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے۔ اردو اور ہندی میں اسے چھوٹی الائچی یا سبز الائچی اور انگریزی میں کارڈاموم کہتے ہیں۔ چھوٹی سی الائچی بڑے بڑے فائدے رکھتی ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

نظام انہضام

کھانے کے بعد سونف اور الائچی کے ہموزن مرکب کا استعمال کھانے کو ہضم کرنے میں بے حد مددگار ہے۔ موٹاپے اور پیٹ بڑھنے میں فائدہ مند ہے، مقوی معدہ ہے یہ تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔ خوابیدگی کے خمار کو کم کرتی ہے جبکہ معدے میں پانی کی مقدار کو کنٹرول کرتے ہوئے ریاح پیدا ہونے سے روکتی ہے۔ بدہضمی سے ہونیوالی گیس اور سر درد کیلئے سبز چائے میں الائچی ڈال کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ الائچی معدے میں موجود لعابی جھلی کو مضبوط بناتی ہے، اس لیے یہ تیزابیت کیلئے اکسیر ہے۔ اس کو چبانے سے منہ بننے والے لعاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جو خوراک کو ہضم کرنے میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ السر کی بیشتر اقسام میں بھی فائدہ مند ہے۔ تبخیر اور السر میں اس کا درج ذیل مرکب انتہائی مفید ہے۔

سفوف تبخیر

سبز الائچی، سونف، طباشیر کبود انڈیا، کشنیز، ہموزن سفوف بنالیں اور ایک چمچ چائے والا ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔ ہیضہ اور دست آنے کی صورت میں الائچی کا عرق پلانا بے حد مفید ہے۔ الائچی خورد دافع اسہال اور کمزوری امعا میں بے حد مفید ہے۔ اس کیلئے الائچی خورد تین گرام طباشیر تین گرام مصطگی رومی تین گرام اور چینی نو گرام ان تمام ادویہ کو پیس کر سفوف تیار کریں اور آدھا چمچہ چائے والا ہمراہ پانی دن میں دو یا تین بار استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔ اگر آپ کے سانس کی بدبو ہزار کوشش کے باوجود بھی ختم نہیں ہوتی تو الائچی استعمال کریں یہ اینٹی بیکٹریل خصوصیات کی حامل ہے اور اس کی تیز خوشبو منہ کی بدبو دور کر دیتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر بناتی ہے اور منہ کی بدبو کی ایک بڑی وجہ نظام انہضام کی خرابی ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ سبز الائچی دیگر اورل ڈیزیز منہ کے السر، منہ کے چھالے، خناق، ٹانسلز وغیرہ میں زرور دیا گگانے کی ادویات میں مستعمل ہے۔ سبز الائچی کا سفوف آدھی چمچ صبح نہار منہ مسلسل استعمال کرنے سے پسینے کی بدبو کو خوشبو میں بدل دیتی ہے۔ الائچی پھیپھڑوں میں

خون کے دورانیہ کو بڑھا کر نزلہ، زکام، کھانسی، دمہ کے امراض میں آرام پہنچاتی ہے جبکہ بلغم کو باہر نکالنے کیلئے بھی انتہائی مددگار ہے۔اس کے آدھی چمچ پاؤڈر کو دن میں دو تین بار کھانے سے ڈیپریشن، سٹریس اور دیگر دماغی و نفسیاتی امراض میں فائدہ ملتا ہے الائچی میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کے مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے اس لیے یہ خون کے الیکٹرولائٹس کیلئے صحت کا خزانہ ہے۔ یہ اجزاء دوران خون کو بہتر بنانے میں اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ (www.dailypakistan.com.pk)

الائچی کے فائدے

ہم دو اقسام کی الائچی سے واقف ہیں ایک بڑی لائچی اور ایک چھوٹی الائچی۔ چھوٹی الائچی ہندوستان اور سری لنکا میں کاشت کی جاتی ہے۔ الائچی کے درخت پر بھی پہلے پھول آتے ہیں اور بعد میں اس پر پھل لگتا ہے جو گچھوں کی شکل میں ہوتا ہے۔

چھوٹی یا سبز الائچی خوشبودار ہوتی ہے اور یہ ہمارے کھانوں کو اور دلکش اور ذائقہ دار بنا دیتی ہے۔ پرانے زمانے میں مصر کے لوگ اس کو منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے چباتے تھے اور آج بھی یہ منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ سبز الائچی کو طب میں بھی ایک مقام حاصل ہے اور اس کا استعمال مختلف بیماریوں کے لئے ادویات میں کیا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں سے حاصل ہونے والا تیل بھی بہت کارآمد ہے۔

اس کے علاوہ یہ ہمارے کھانوں چاہے وہ میٹھے کھانے ہوں یا پھر نمکین دونوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی منفرد خوشبو کی وجہ سے خواتین اس کو اپنے ہر کھانے میں استعمال کرتی ہیں ویسے بھی طبی لحاظ سے یہ مفید ہے اور ہماری صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس کے استعمال کے اثرات ہمارے ذہن پر بھی اچھے ہوتے ہیں۔

☆ یہ منہ کی بدبو دور کرنے اور سانسوں کو مہکانے میں مددگار ہے۔

☆ یہ نظام انہظام کی خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

☆ سبز الائچی پیٹ کے امراض سے نجات دلاتی ہے۔

☆ بدہضمی میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

☆ ریاح میں اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔

☆ یہ متلی کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ قے کو روکتی ہے۔

☆ یہ ڈکار اور سینے کی جلن میں مفید ہے۔

☆ چھوٹی الائچی کے استعمال سے ہمارے اعصاب کو سکون ملتا ہے۔

☆ سبز الائچی پیشاب آور ہے۔

☆ دودھ کے ساتھ اس کا استعمال بلغم پیدا ہونے سے روکتا ہے۔

☆ کھانسی اور نزلہ وزکام میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

☆ گلا بیٹھ جانے کی صورت میں اس کو چائے میں ڈال کر استعمال کیا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔

☆ چربی گھلانے میں بھی یہ ہماری مدد کرتی ہے۔

☆ الائچی کے تیل کے چند قطرے پانی میں ڈال کر نہایا جائے تو تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

☆ الائچی کے استعمال سے ذہنی انتشار نہیں ہوتا۔

☆ سانس کی بیماریوں میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ (www.desiherbal.com)

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارخ گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم وخشک درجہ سوم ہے۔ یہ ایک ننھی سی دوا ہے جو فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے اور ہر زبان میں اسے مختلف ناموں سے پکارتے ہیں چنانچہ اسے اردو میں چھوٹی الائچی، ہندی میں چھوٹی الائچی اور انگریزی میں کارڈیمم (Cardimame) کہتے ہیں۔

اقسام

مناسب اسمی کے لحاظ سے الائچی کی دو قسمیں ہیں۔ ۱۔ الائچی خورد ۲ (چھوٹی)۔ الائچی کلاں (بڑی)، ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ افعال وخواص یہ دوا محلل، ملطف اور محلل ریاح ہے۔

الائچی خورد کے فوائد

☆ دانہ الائچی خورد، مصطگی رومی اور طباشیر ہموزن لیکر باریک سفوف تیار کریں اور صبح وشام دانتوں پر ملیں دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھیں گے۔

☆ دانہ الائچی خورد اور رال سفید ہموزن لیکر باریک سفوف بنائیں۔ تین گرام کی مقدار میں علی الصبح روزانہ ہمراہ شیر گاو تازہ دیں۔

☆ احتلام کیلئے مفید ہے۔

☆ مقوی معدہ ہے، معدہ کی رطوبت کو خشک کرتی ہے۔

☆ قے، متلی اور منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے، پسینے کی بو بھی اس سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

☆ روح کو لطیف کرتی ہے اور فرحت بخشتی ہے۔

☆ اس کو پیس کر سونگھنا چھینک لاتا ہے جو ریحی سر درد اور مرگی کیلئے فائدہ مند ہے۔

☆ درد جگر اور جگر کے سدے کھولنے کے بعد الائچی کو عرق گلاب میں جوش دے کر سکنجبین کے ہمراہ پلانا فائدہ مند ہے۔

☆ دل اور دماغ کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کے امراض اور الائچی دو عدد اور ابلا ہوا ایک لیٹر پانی بوتل میں روزانہ ڈال کر پورا دن حسب ضرورت استعمال کرتے رہنے سے دل کا عارضہ کبھی نہیں ہوتا۔ اسے اگر تندرست استعمال کرے تو دل کی بیماری سے محفوظ رہے گا۔

☆ الائچی خورد دافع اسہال اور کمزوری امعا میں بے حد مفید ہے۔ اس کے لیے الائچی خورد تین ماشہ، طباشیر تین ماشہ، مصطگی رومی تین ماشہ اور چینی نو ماشہ ان تمام ادویہ کو الگ الگ پیس کر ملانے سے جو سفوف تیار ہو گ آدھا چمچہ چائے والا ہمراہ پانی استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

☆ ہیضہ اور دست آنے کی صورت میں الائچی کا عرق پلانا بے حد مفید ہے۔

☆ تبخیر کیلئے الائچی خورد ایک ماشہ اور گلقند تین تولہ ایک پاو پانی میں جوش دے کر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

☆ اس کا استعمال زخموں کو جلدی ٹھیک کرتا ہے۔ اس کیلئے پانی میں تین یا چار دانے جوش دے کر پیئے جائیں۔

☆ گرمی کے سر درد میں اس کے چھلکے کا لیپ فائدہ دیتا ہے۔

☆ اس کے دانوں کا سفوف مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔

☆ ہیضہ، دست اور قے میں الائچی کلاں تین عدد، سونف تین ماشے پودینہ تین ماشے پانی میں جوش دے کر پینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

☆ ہاضمہ کو مضبوط بنانے کیلئے الائچی کلاں ایک تولہ، سونف ایک تولہ اور زیرہ سفید ایک تولہ کو بھون لیا جائے اور ہر کھانے کے بعد ایک چمچہ چائے اور ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔

☆ اگر شیر خوار بچے کو مٹی کھانے کی عادت ہو جائے تو اس کی والدہ کو الائچی خورد، الائچی کلاں، مصطگی رومی زیرہ اور چینی ہم وزن کا سفوف تیار کر کے ہمراہ پانی کھلانا مفید ہوتا ہے۔ بشرطیکہ بچہ اسی ماں کا دودھ پیتا ہو۔

☆ ہچکی کو فوراً بند کرنے کیلئے الائچی کلاں کے چھ ماشہ چھلکے پانی میں جوش دے کر پلانے چاہئیں۔

☆ خشک خارش پتی نکلنا (چھوٹے چھوٹے دانے) پسینہ یا بدبو کا آنا کی صورت میں الائچی کلاں ایک چھٹانک لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں چار سیر پانی ڈال کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھ کلو رہ جائے پھر اس میں آدھ کلو تلوں کا تیل ملا کر دوبارہ اتنا جوش دیں کہ پانی ختم ہو کر صرف تیل ہی رہ جائے۔ اس تیل کی جسم پر مالش سے جلدی امراض بھی دور ہوں گے اور جلد کی رنگت صاف ہو جائے گی۔

☆ پیاس کی زیادتی کو دور کرنے کیلئے الائچی کلاں کے دانے چوستے رہنا بے حد مفید ہے۔

☆ دردسر ریحی، مرگی کے امراض میں بے حد فائدہ مند ہے۔

☆ تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔ خوابیدگی کے خمار کو کم کرتی ہے جبکہ معدے میں پانی کی مقدار کو کنٹرول کرتے ہوئے ریاح پیدا ہونے سے روکتی ہے۔

☆ بدہضمی سے ہونیوالی گیس اور سر درد کیلئے سبز چائے میں الائچی ڈال کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ الائچی معدے میں موجود لعابی

جھلی کومضبوط بناتی ہے،اس لیے یہ تیزابیت کیلئے اکسیر ہے۔اس کو چبانے سے منہ بننے والے لعاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جوخوراک کوہضم کرنے میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔

☆سبز الائچی،سونف،طباشیر کبود انڈیا،کشنیز،ہموزن سفوف بنالیں اورا یک چمچ چائے والا ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔ہیضہ اور دست آنے کی صورت میں الائچی کا عرق پلانا بے حد مفید ہے۔الائچی خورد دافع اسہال اور کمزوری امعا میں بے حد مفید ہے۔جبکہ سونف کچھ ماہرین کی رائے ہے کہ کھانے کے بعد کچھ مقدار میں سونف چبانا معدے میں تیزابیت کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔سونف کی چائے غذائی نالی کوصحت مند رکھتی ہے جبکہ یہ مشروب بدہضمی اور پیٹ پھولنے کے خلاف بھی فائدہ مند ہے۔

(www.dailykhabar.com.pk)

الائچی میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کے مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے اس لیے یہ خون کے الٹرولائٹس کیلئے صحت کا خزانہ ہے۔ یہ اجزا دوران خون کو بہتر بنانے میں اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ (www.javedch.com)

تحائف قادریہ

ا۔۔چھوٹی الائچی کا سفوف بنالیں اوراس سے ڈبل گلوکوز ملالیں،ہر مرض پر دل کھول کر دیں،خاص طور پر ڈیپریشن،ایگزائٹی،بد سکونی،بے چینی،بے قراری،نیند کی کمی،مزاج میں چڑچڑاپن کا پیدا ہونا،مایوسی،موت کا خوف،خودکشی کی خواہش کا جنم لینا،آدمیوں سے بیزاری ہونا،تنہائی کا پسند کرنا،کھانے کو دل نہ کرنا،کم کھانا،ہنسی مزاح سے نفرت کرنا،کھانے کے بعد گیس کی شکایت ہونا،کھانا ہضم نہ ہونا،قبض کی شکایت،سینے میں جلن ہونا،ہاتھ پاؤں میں سے آگ نکلنا،منہ میں خوشبو پیدا کرنے کے لیے،پسینے میں سے بدبو دور کرنے کے لیے۔بلڈ پریشر کا بڑھ جانا،جریان واحتلام،لیکوریا،سرعت انزال جیسے موذی امراض کے لیے ہر دو گھنٹے بعد ایک چمچ پانی سے لیں،اکسیر ہے،ہر گھر میں موجود ہونی چاہیے،اعلیٰ درجے کی مفرح ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

الائچی کلاں

(Large cardamum)

نام

عربی میں قاقلہ کبار، فارسی میں ہیل کلاں، گجراتی میں موٹی الائچی، سندھی میں پھوٹا وڈا بنگالی میں بڑ الائچ کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ اصل میں چھوٹی الائچی کے خاندان اور قسم میں سے ہے۔اس کا پودا سدا ہرا بھرا یعنی سرسبز رہتا ہے۔اور یہ پودا ادرک یا انبہ ہلدی کی طرح ہوتا ہے۔جو تین چار فٹ اونچا ہوتا ہے۔پتے اٹھارہ بیس انچ لمبے اور چار پانچ انچ چوڑے،تھوڑے گول اور نالی دار ہوتے ہیں۔ان کا رنگ سبز مٹیالا ہوتا ہے۔پھول اور پھل نچلے حصے میں لگتے ہیں۔پھول سفید نالی دار جن پر بیگنی رنگ کے چھینٹے نظر آتے ہیں۔پھل گول نوک دار اور لال رنگ کے ہوتے ہیں۔سوکھ جانے پر بھورے رنگ کے جن پر دھاریاں سی بنی ہوتی ہیں اور ان کے اندر تخم ہوتے ہیں۔

ذائقہ

تھوڑا تیز کڑوا اور خوشبو دار ہوتا ہے۔

رنگ

چھلکا اور دانہ دونوں سیاہ اور جب دونوں کا سفوف کیا جائے تو سفید ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

بنگال، مالا بار، جنوبی نیپال، اور سمندری کنارے یا کسی تالاب کے نزدیک پتھریلی زمین پر پیدا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم وخشک درجہ دوئم۔

افعال

مطیب دہن، مقوی معدہ، ہاضم وکاسر ریاح مفرح۔

استعمال

الائچی کلاں کھانوں میں استعمال ہونے والے گرم مصالحہ کا ایک اہم جز ہے۔ بعض لوگ چھوٹی الائچی ماسوائے بڑی الائچی کو خوشبو دہن کیلئے چباتے ہیں۔ بطور دواء ضعف معدہ اور ضعف دردشکم میں استعمال ہوتا ہے۔ مقوی معدہ سفوف اور معجون میں شامل کی جاتی ہے۔ بھوک پیدا کرتی ہے۔ حابس اسہال ہونے کے علاوہ متلی قے اور ریاح معدہ کو دفع کرتی ہے۔ چھلکے کا لیپ گرمی کے دردسر کو نفع دیتا ہے۔

نفع خاص۔

حابس اسہال، دافع غیثان۔

مضر

قابل غور ہے کہ الائچی کلاں قابض کے صورت میں آنتوں کیلئے مضر ہے۔

مصلح۔

قند سفید اور کتیرا۔

بدل

چھوٹی الائچی

مقدار خوراک

نصف ماشہ سے ایک ماشہ (گرام)

مرکبات

پیغام صحت، جوارش آملہ بہ نسخہ خاص زرور کتھ، تریاق شکم سفوف ۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

بڑی الائچی گرم قدرے قابض پسینہ آور فرحت بخش بادی کو ہٹاتی ہے کھانے کو ہضم کر دیتی ہے معدے کے لئے بہت طاقت بخش چیز ہے ۔ بھوک لگاتی ہے ۔ پھیپھڑے اور گلے کی بلغم کو جزب کرتی ہے ۔ اس کے چھلکوں کا پانی ہیضہ اور عام بخاروں میں بہت مفید ہے پیاس کو وہ پانی بہت جلد تسکین دیتا ہے ۔ کھانڈ ملا کر دو الائچی پھانکنے سے پسینہ آ کر طبیعت کھل جاتی ہے چھلکوں کا ماتھے پر لیپ سر درد کو دور کرتا ہے ۔ بڑی الائچی کا استعمال پیٹ کی گیس ختم کرنے کے لیے مفید ہے ۔ اگر آپ کو پیٹ میں گیس کی شکایت ہے تو صبح، دو پہر اور شام 3 عدد بڑی الائچی کے دانے چبا کر کھا لیا کریں ۔ 3 روز تک مسلسل استعمال کریں تیسرے روز آرام محسوس کریں گے ۔ (www.hawamiweb.com.pk)

خواص

دانہ بڑی الائچی اور موصلی سفید برابر وزن کا سفوف تیار کر لیں چھ گرام یہ سفوف دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے چند دنوں میں قوت باہ میں بے حد اضافہ ہو گا ۔

بڑی الائچی کے بیج پیٹ، اور نظام ہضم میں مفید ہیں، کھانسی کے علاج کے لئے مفید ہے، سردی اور بخار میں بھی استعمال کیا جاتا ہے ۔ اس کا قہوہ منہ کی بدبو دور کرنے میں مفید ہے متلی اور قے کے لے بھی مفید ہے

دل اور اعصاب مفید ہے، لیکن اسکا ضرورت سے زیادہ استعمال سے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور بڑی آنت اور پھیپھڑوں کی بیماری کے دونوں کے لئے مفید ہے ۔

سونف 5 گرام، اجوائن دیسی 5 گرام، انار کے خشک پتوں کا پاؤڈر پ 7 گرام، سبز الائچی 4 عدد، بڑی الائچی 4 عدد، پودینہ خشک 5 گرام، سبز چائے کی پتی آدھا چمچ چائے والا ، دار چینی کا پاؤڈر 7 گرام، 2 کلو پانی میں سب اجزا کا پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ پانی کا رنگ سبزی مائل ھو جائے یعنی کہ 15 سے 25 منٹ تک پکائیں، پھر اس میں حسب ذائقہ چینی ملا لیں، اور چولھا بند کر کے دم پہ چند منٹ چھوڑ دیں، اور ٹھنڈا ھونے پر ایک چائے والا کپ دن میں 2 سے 3 بار استعمال کریں پیچش رکنے تک ایک سے دو دن میں مکمل افاقہ

ہوجاتاہے۔

دانہ الائچی کلاں، 50 گرا، زیرہ سیاہ 50 گرام، دارچینی 60 گرام، جلوتری 30 گرام، لونگ 20 گرام، تمام اجزاء کو پیس کر باریک سفوف بنالیں، مقدار خوراک، 2 گرام صبح، 2 گرام شام پانچ بجے خالی پیٹ ایک سے دوگلاس نیم گرم دودھ کیساتھ ایک ماہ تک استعمال کریں انشاءاللہ افاقہ ہوگا اور مزید یہ نسخہ پٹھوں کی کمزوری اور جوڑوں کے درد میں بھی موثر ہے۔

سر درد میں اس کے چھلکے کالیپ فائدہ دیتاہے۔اس کے دانوں کا سفوف مسوڑھوں کو طاقت دیتاہے۔

ہیضہ، دست اور قے میں الائچی کلاں تین عدد، سونف 3 گرام، پودینہ خشک 3 گرام، پانی میں جوش دے کر پینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

ہاضمہ کو مضبوط بنانے کیلئے الائچی کلاں 10 گرام، سونف 10 گرام، اور زیرہ سفید 10 گرام، کو بھون لیا جائے اور پھر اسکا سفوف بنالیا جائے ہر کھانے کے بعد 2 گرام، تازہ پانی کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے۔

اگر شیر خوار بچے کو مٹی کھانے کی عادت ہوجائے تو اس کی والدہ کو الائچی خورد، الائچی کلاں، مصطگی رومی زیرہ اور چینی سب اجزا10 لے کر سفوف تیار کر کے تازہ پانی کے ساتھ 1 سے دو گرام صبح وشام کھلانا مفید ہوتا ہے۔بشرطیکہ بچہ اسی ماں کا دودھ پیتا ہو۔

ہچکی کو فوراً بند کرنے کیلئے الائچی کلاں کے 6 گرام، چھلکے پانی میں جوش دے کر پلانے چاہئیں، فوری فائدہ ہوگا۔

خشک خارش پت نکلنا (چھوٹے چھوٹے دانے) پسینہ یا بدبو کا آنا کی صورت میں الائچی کلاں 50 گرام لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں چار کلو پانی ڈال کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھ کلو رہ جائے پھر اس میں آدھ کلو تلوں کا تیل ملا کر دوبارہ اتنا جوش دیں کہ پانی ختم ہوکر صرف تیل ہی رہ جائے۔اس تیل کی جسم پر مالش سے جلدی امراض بھی دور ہوں گے اور جلد کی رنگت صاف ہوجائے گی۔ پیاس کی زیادتی کو دور کرنے کیلئے الائچی کلاں کے دانے چوستے رہنا بے حد مفید ہے۔درد سر ریحی، مرگی کے امراض میں بے حد فائدہ مند ہے۔

تحائف قادریہ

ا۔۔کسی بھی چیز کی بدہضمی کو دور کرنے کے لیے اس سے اعلیٰ دوا شائید ہی کوئی ہو، خاص طور پر اگر کسی نے دیسی گھی کی پینے کی شرط لگائی تو اسے چاہیے کہ تھوڑا تھوڑا گھی پینے کے بعد ایک عدد بڑی الائچی کے دانے چبالیا کرے اس طرح چاہے تو دس سیر گھی بھی پی سکتا ہے۔

۲۔۔سیماب کو اس الائچی کے دانوں ہمراہ کھرل کیا جائے تو گندھک کی طرح سیماب پاؤڈر ہوجاتا ہے۔پھر اس کو مصری کے ساتھ ملا کر مزید کھرل کر کے سیماب کے فوائد سے ہمکنار ہوا جاسکتا ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

امرود

(Guava)

نام

سندھی میں جا پھل، بنگالی میں پیارا، مراٹھی میں پیرو، کناری میں جام پھل اور انگریزی میں گوآوہ فروٹ کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام لذیز وشیریں پھل ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ایک اندر سے سفید دوسرا سرخ سرخ امرود زیادہ اچھا لگتا ہے۔ کچے امرود کی سبزی یعنی سالن بناتے ہیں۔

رنگ

خام حالت میں سبز، پختہ زرد سفیدی مائل اور خوشبودار۔

ذائقہ۔

کچاامرود کیسلا جبکہ پختہ شیریں وکھٹ مٹھاوخوش ذائقہ۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پنجاب اور سندھ میں عام پیدا ہوتا ہے۔اور لاڑکانہ کاامرود زیادہ خوش ذائقہ ہوتا ہے۔جبکہ ہندوستان میں الٰہ آباد کاامرود زیادہ مشہور ہے۔

مزاج

گرم وتر درجہ اول۔سرد وتر درجہ اول مائل بہ حرارت۔

افعال

مفرح ومقوی قلب،قبل از طعام قابض بعد از طعام ملین۔

استعمال

امرود کھانے سے تفریح وتقویت قلب سے حاصل ہوتی ہے۔قوت ہاضمہ اور معدہ کو طاقت اورفرحت دیتا ہے۔خفقان دور کرتا ہے۔مالیخولیا،زکام۔بواسیر اور قبض کے مریضوں کو نافع ہے۔اس میں غذائیت بھی ہے۔بعض اطباء امرود کو کھانسی میں مفید بیان کرتے ہیں۔

امرود کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے ورم لثہ میں غرغرے کراتے ہیں۔چھال کاسفوف اسہال میں مفید ہے۔

نفع خاص

مقوی قلب۔

مضر

زیادہ مقدار میں نفاخ،مورث قولنج۔

مصلح

زنجبیل،فلفل سیاہ،نمک طعام۔

بدل

سیب یا ناشپاتی (تفریح میں)۔

جدید تحقیقات

چھال میں 25 فیصد ایسڈ۔ پتوں میں ٹے نین ایسڈ کے علاوہ وٹامن اے سی کیلشیم، آئرن، فاسفورس موجود ہیں۔

مقدار خوراک

بقدر ہضم۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

دانتوں کے درد کو کم کرے

امرود میں ورم کش خصوصیات بھی ہوتی ہیں اور جراثیم کش ہونے کی وجہ سے بھی یہ انفیکشن کے خلاف جدوجہد کرتا ہے جبکہ جراثیموں کو مارتا ہے، اس لیے اسے کھانا دانت کے درد کے لیے اچھا گھریلو ٹوٹکا ثابت ہوتا ہے۔

تناؤ کم کرے

امرود میں موجود میگنیشم، مسلز اور اعصاب کو پرسکون کرتا ہے، لہٰذا دن بھر کے کاموں کے بعد اسے کھانے سے مسلز کو سکون ملتا ہے، ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے جبکہ جسمانی توانائی بڑھتی ہے۔

دماغی پھل

اس پھل میں وٹامن بی تھری اور بی سکس بھی موجود ہے جو کہ دماغ کی جانب خون کی فراہمی کو بہتر کرتے ہیں اور ذہنی افعال کو تحریک دینے کے ساتھ اعصاب کو بھی سکون پہنچاتے ہیں۔

موٹاپے سے تحفظ

اگر آپ جسمانی وزن میں کمی لانا چاہتے ہیں تو امرود کھانا شروع کر دیں، جس سے آپ کو اپنی غذا میں پروٹینز، وٹامنز اور فائبر میں کمی نہیں لانا پڑے گی جو کہ اس پھل میں موجود ہے جبکہ یہ میٹابولزم کو بھی بہتر کرتا ہے اور ہاں اسے کھانے سے جلد پیٹ بھرنے کا احساس بھی ہوتا ہے۔

جھریوں سے بچائے

وٹامن اے، وٹامن سی اور اینٹی آکسائیڈنٹس جیسے کیروٹین اور لائیکوپین کی وجہ سے امرود جلد کو جھریوں سے بچاتا ہے، یعنی ایک امرود روزانہ جھریوں کو کافی عرصے تک دور رکھتا ہے۔ (www.dawnnews.tv)

امرود کے فائدے اور بیماریوں کا علاج

امرود کے بارے میں کون نہیں جانتا،مشہور عام پھل اور خاص نمک مرچ لگا کر خوب مزے سے کھاتے ہیں اور اس کی مہک اور خوشبو بھی دل کو فرحت دینے کا باعث ہے امرود کی اعلیٰ قسم الہ آباد بھارت میں ہے جس کی نظیر نہیں،عام طور پر تجربات اور مشاہدات کے مطابق بہتر امرود وہ ہے جو خوشبودار ہلکا پیلا سفید اور نرم ہو لیکن فوائد کے لحاظ سے امرود کو دو اقسام میں پرکھتے ہیں۔

(الف) سخت کچا گلابی جس کے اندر ترشی ہو۔عضلاتی اعصابی (سرد خشک) تاثیر رکھتا ہے۔

(ب) سفید، زرد یا شیریں امرود یہ دوسری قسم ہے۔

پہلے ہم قسم الف کے فوائد عرض کرتے ہیں

زکام

اس قسم کے امرود زکام کا بہترین علاج ہوتا ہے جب مریض کا بلغم پک کر نہیں نکلتا گلے میں خراش اور پانی بہتا ہے تو اس صورت میں اس کا استعمال بہت مفید ہے یہ بلغم کو خارج کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ٹانسلز

جب گلے کے غدود متورم ہو جائیں اور نگلنے میں مشکل ہو تو ایسی صورت میں امرود الف کو راکھ یا بھوبھل میں دبا کر رکھیں جب پک جائے تو صاف کر کے کاٹ کر نیم گرم کھلائیں اس سے گلے کی ورم کم ہو جاتی ہے اور بلغم پک کر نکلتا ہے اگر یہی ترکیب بچوں کی کھانسی کیلئے استعمال کرائی جائے تو بچوں کی کھانسی کو بہت زیادہ مفید ہے۔

اسہال دیرینہ

ایک مریض مطب میں دیرینہ اسہال کی شکایت لے کر آئے ان کو اسہال کے دورے پڑتے تھے کھانا کھانے کے فوراً بعد اسہال کی شکایت تھی جگہ جگہ علاج کرا کر تھک گئے اور مزید علاج سے گھبراتے تھے بندہ نے امرود الف کھانے کا مشورہ دیا کچھ عرصہ کے بعد ملے بہت خوش تھے۔اس طرح ایک مریض کو امرود کی چھال کچل کر رات کو پانی میں بھگونے کو کہا۔کہنے لگا اس سے کیا ہوگا؟ میں نے کہا کہ استعمال کے بعد فوائد ملحوظ کریں یعنی امرود کی چھال رات کو کوٹ کر بھگو دیں صبح نہار منہ وہی پانی پی لیں اور غذا میں اوجڑی کھائیں مزمن اور حاد پرانے اور گرم اسہال کیلئے انتہائی مفید ہے۔

قسم ب

یہ قسم ہمہ صفت کامل ہے۔اعصابی غدی تاثیر رکھتا ہے،اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔

دائمی قبض

ایک صاحب میرے پاس علاج کی غرض سے آئے اور دائمی قبض کی شکایت کی بندہ نے ادویات کے ساتھ امرود کا کہا انہوں نے ادویات ختم کر کے صرف امرود کھانے شروع کر دیئے اور دائمی قبض سے نجات مل گئی کہنے لگے کہ آپ نے خوب مزے دار علاج بتایا۔

آنتوں کی خشکی

اکثر مریض معدے اور آنتوں کی خشکی کی شکایت کرتے ہیں ایسے مریضوں کو جب قسم ب امرود بتائے تو حیرت انگیز طریقے سے ان کی خشکی کا ازالہ ھوا اور مزید یہ کہ اس خشکی کی وجہ سے دیگر اثرات بد بھی بتدریج ختم ھوتے گئے۔

پیشاب کی تکلیف

جب گرمی اور خشکی کی وجہ سے پیشاب کی نالیاں تنگ' متورم یا خشک ھوجاتی ہیں ایسی صورت میں جب ہم نے مریضوں کو امرود کھانا کھانے کے بعد (اس کا استعمال کھانے کے بعد ہی مفید ثابت ھوتا ھے) استعمال کرائے تو وہ تمام علامات جو کہ پیشاب کی تکلیف کی صورت میں لاحق ھوئی تھیں ختم ھوگئیں اور پیشاب کا قطرہ قطرہ آنا' رک جانا وغیرہ تکلیف کا آسانی سے ازالہ ھوگیا۔

بواسیر

اب تک جتنے بھی مریض بندہ کے پاس آئے ہیں سبھی کو امرود کھانے کو کہا جب بھی کسی نے امرود قسم ب استعمال کی خوب فائدہ ھوا' بواسیر چاہے خونی ھو یا بادی ہر دو کیلئے مفید اور موثر ھے۔ اس سے قبض اور خشکی رفع ھوجاتی ھے۔ مزید یہ کہ تیزابیت کے لیے بہت مفید ھے۔

گلے کا کینسر

ایک حکیم صاحب نے بتایا کہ ایک مریض کو نگلنے میں تکلیف ھوتی تھی اور غذا کے نگلنے میں بہت دقت ھوتی ڈاکٹروں نے گلے کے کینسر کا علاج کیا لیکن افاقہ نہیں تھا۔ ایک دن دعوت میں امرود کھا لیا کچھ افاقہ ھوا اور دوسرے دن اور کھائے اس سے مزید فائدہ ھوا اب تو انہوں نے اس علاج کو چھوڑ کر مسلسل امرود کھانے شروع کر دیئے کیونکہ ان کو وہ کیفیت سوداکی خلط کی وجہ سے تھا اس لیے افاقہ ھوگیا۔

امرود کے پتوں کی کرشمہ سازیاں

امرود کے پتے لے کر کوزے میں بند کر کے جلالیں اور راکھ کرلیں پھر یہی راکھ باریک پیس کر محفوظ رکھیں ہر قسم کی کھانسی کا لاجواب علاج ھے۔

سپرم کی کمی

پریشان ھونے کی ضرورت نہیں جن مردوں کے جرثومے کم ھوں انہیں پریشان رہنے کی بجائے یہ نسخہ ضرور آزمانا چاہئے۔

پچاس گرام امرود کے پتے دو گلاس پانی میں ابالیں- جب پانی ایک گلاس رہ جائے تو یہ نیم گرم قہوہ فجر اور عصر کے وقت خالی میدہ پیئیں- اس قہوے کو کم از کم دو ماہ لازمی پیئیں اور پھر لیبارٹری سے اپنا چیک آپ کروائیں گے تو سپرم حیرت انگیز اضافہ ہوا ہو گا-

موٹاپا اور سگریٹ نوشی ایسی خطرناک وجوہات ہیں جو بانجھ پن کا باعث بنتی ہیں اس لئے سگریٹ سے اجتناب کریں اور خوراک متوازن رکھیں- جس میں خصوصاً وٹامن A اور E کا زیادہ استعمال ہو۔

مسوڑھوں کا علاج

اگر مسوڑھے متورم ہوں، خون بہتا ہو اور دانتوں میں درد ہوتا ہو تو ایسی صورت میں اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کریں اور اگر اس کے پتوں کو جلا کر اس کی راکھ دانتوں پر ملیں تو بھی مفید ہے۔ (www.urduweb.org)

امرود کھانے سے بلڈ شوگر کا لیول نہیں بڑھتا ہے۔ فائدے کی بات یہ بھی ہے کہ امرود ذائقے سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ کئی طرح کی بیماریوں کی دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہارمونس کے ڈس بیلنس ہونے اور دل سے متعلق امراض میں بھی امرود کا استعمال بے حد مفید ہے۔ دھیان دینے والی بات یہ ہے کہ شوگر کے مریض بھی امرود کھا کر صحت مند رہ سکتے ہیں۔ اس میں وٹامن سی لائیکو پن اور اینٹی آکسڈ ینٹس کا ذخیرہ ہوتا ہے، اس لیے امرود ہماری جلد (اسکن) کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ فرٹیلٹی بڑھانے میں بھی امرود کا کافی استعمال ہوتا ہے۔ اس میں فولیٹ کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود پوٹیشیم بلڈ شوگر کے لیول کو بھی کنٹرول رکھتا ہے۔ چونکہ امرود میں پانی کی کافی مقدار ہوتی ہے، اس لیے اس کے استعمال سے جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوتی ہے اور آپ کی جلد (اسکن) ہائیڈریٹیڈ رہتی ہے۔

ان سب کے علاوہ امرود کے استعمال سے وزن کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ امرود میں پروٹین اور فائبر کا بھرپور ذخیرہ ہوتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں ہاضمے کے نظام کو طویل وقت تک درست رکھتی ہیں، جس سے بار بار بھوک لگنے کی عادت سے نجات مل جاتی ہے۔ امرود میں پایا جانے والا فائبر میٹا بالزم کو بہتر بنائے رکھتا ہے۔ اس میں دیگر پھلوں مثال کے طور پر سیب، سنترہ اور انگور وغیرہ کے مقابلے میں بہت کم شوگر پائی جاتی ہے۔ فائبر کی ہماری روز کی ضرورت کا 12 فیصد حصہ امرود کے ذریعہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ امرود نظام ہاضمہ کو درست رکھتا ہے اور یہ بہت ہی کم کیلوری والا پھل ہے۔ 100 گرام امرود سے صرف 52 کیلوری ہی حاصل ہوتی ہے۔ امرود کو ابال کر استعمال کرنے سے کھانسی سے آرام ملتا ہے۔ (www.aabruewatan.com)

امرود گرم میدانی علاقوں میں پایا جانے والا ایسا پھل ہے جو لذت کے اعتبار سے شاید اتنا خاص نہ ہو لیکن خصوصیات کے لحاظ سے نہایت اعلیٰ اور مفید ہے۔

اس کے اندر چھوٹے چھوٹے بہت سے بیج موجود ہوتے ہیں جو نہایت سخت ہوتے ہیں لیکن بیرونی پرت چھلکے سے محروم ہوتی ہے۔ اس لیے اسے چبا کر خالص حالت میں ہی نگلا جاتا ہے۔ یہ قبض کُشا ہوتا ہے اور پیٹ کے اَمراض کے لیے سودمند ہوتا ہے۔ یہ ہلکے سبز

رنگ کا نرم پھل ہوتا ہے۔اس کا اندرونی حصہ سفید ہوتا ہے جسے گودا کہا جاتا ہے۔کہتے ہیں کہ امرود اگر کچا کھایا جائے تو مفید ہوتا ہے۔امرود کی ایک خاص قسم کا گودا ہلکے گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔

حیدرآباد دکن میں قائم نیشنل انسٹیٹیوٹ آف میڈیسن میں حال ہی میں 14 تازہ پھلوں پر اس حوالے سے کی گئی ریسرچ سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ امرود میں اینٹی آکسیڈ نٹس (Anti-Oxidants) کی خوبیاں دوسرے تمام پھلوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہیں۔اینٹی آکسیڈ ینٹس وہ غذائیت بخش اجزاء ہیں جو خلیات کو تباہ ہونے سے بچاتے ہیں۔خلیات کے تباہ ہونے پر جلد بڑھاپے کے اثرات کا شکار ہو جاتی ہے۔جلد پر جھریاں اور شکنیں نمودار ہونے لگتی ہیں اور اسی وجہ سے سرطانی خلیات بھی بنتے ہیں جو نہایت تباہ کن اور مضر اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈ ینٹس ان فری ریڈیکلز کا خاتمہ کرتے ہیں جو ان نقصانات اور خرابیوں کا باعث ہوتے ہیں۔اس جائزے میں یہ دیکھا گیا ہے کہ امرود کو بھارت میں ''غریبوں کا پھل'' کہا جاتا ہے۔دیگر پھلوں مثلاً انار، کیلا، شریفہ، آم، سیب، آلوچہ اور انگور کے مقابلے میں امرود کہیں زیادہ اینٹی آکسیڈ ینٹس سے بھرپور پھل ہے۔100 گرام امرود میں 500 ملی گرام اینٹی آکسیڈ ینٹس ہوتے ہیں جبکہ اتنی ہی مقدار میں آلوچہ میں 330 ملی گرام، سیب اور انار میں 135 ملی گرام اور کیلے میں صرف 30 ملی گرام اینٹی آکسیڈ ینٹس پائے جاتے ہیں۔

گرم ملکوں کا سیب

کہلانے والے اس پھل میں حیران کن طور پر وٹامن سی کی مقدار بھی دیگر پھلوں سے زیادہ پائی گئی ہے۔امرود میں وٹامن سی کی مقدار 212 ملی گرام ہوتی ہے جبکہ وٹامن سی کے حوالے سے سب سے زیادہ مشہور پھل نارنگی یا کینو میں فی 100 گرام وٹامن سی کی مقدار صرف 40 ملی گرام ہوتی ہے۔اگر 90 گرام وزنی امرود کھا لیا جائے تو وٹامن سی کی یومیہ ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔یاد رہے کہ وٹامن سی پٹھوں میں پائی جانے والی اہم پروٹین کولاجن (Collagen) کی پیداوار کے علاوہ جلد اور بافتوں کو صحت مند رکھنے کے لیے بھی ضروری ہے۔وٹامن سی وہ طاقتور اینٹی آکسیڈ نٹ ہے جو بیماریوں سے بچانے والے نظام کو طاقتور بناتا ہے اور کینسر و امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔تاہم اگر امرود زیادہ پک جائے تو اس میں وٹامن سی کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

امرود میں نیاسین (Niacin) اور پوٹاشیم بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو بلڈ پریشر کو اعتدال میں رکھتے ہیں۔امرود کے گودے اور اس کے بیجوں میں پیکٹن (Pectin) کی صورت میں حل پذیر اور غیر حل پذیر ریشے ہوتے ہیں جن سے کولیسٹرول کی سطح کو کم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

امرود کے بیج سے تیل بھی نکالا جاتا ہے، جس میں آیوڈین ہوتا ہے اور یہ طبی نقطہ نظر سے بہت مفید ہے۔امرود میں وٹامن اے یا کیروٹین (Carotin) کی مقدار کم ہوتی ہے لیکن دیگر معدنیات بشمول فاسفورس اور کیلشیم زیادہ ہوتے ہیں۔اچھی طرح پکا ہوا امرود قبض دور کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔امرود ایک ایسا پھل ہے جو ذائقے کے اعتبار سے شاید پسندیدہ نہ ہو مگر خصوصیات کے اعتبار سے

بے حد مفید ہے۔ (www.express.pk)

امرود کھانے کے علاوہ اس کے پتوں کا رس چہرے پر لگانے یا پتے ابال کر اس کے پانی سے منہ دھونے سے چہرے کے دلکشی میں اضافہ ہوتا ہے اور امرود میں موجود وٹامنز اور پوٹاشیم جلد کو جھریوں سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق جلد کی حفاظت کے علاوہ امرود ہاضمہ بہتر بنانے، فشارِخون کو معمول پر رکھنے اور وزن کم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

امرود! پھل یا طاقت کا بے بہا خزانہ

☆ امرود قوت ہاضمہ کو تقویت دیتا ہے۔ ☆ اس کا کھانا مفرح ہوتا ہے۔ ☆ کچا امرود قابض ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا کھانے کے بعد ملین ہوتا ہے۔ ☆ دل کو طاقت دیتا ہے۔ ☆ مالیخولیا اور ذہنی پریشانی کو دور کرتا ہے۔ ☆ امرود بھوک بڑھاتا ہے۔ ☆ زکام اور بواسیر میں بے حد مفید ہے۔ ☆ اس کے بیج پیٹ کے کیڑوں کے قاتل ہیں۔ ☆ امرود کے پتے رگڑ کر پلانے سے دست کی بیماری ٹھیک ہوجاتی ہے۔ ☆ اس کے پھولوں کا لیپ آنکھوں کے ورم کیلئے بے حد مفید ہوتا ہے۔ ☆ امرود میں وٹامن اے اور سی کے علاوہ کیلشیم، لوہا اور فاسفورس ہوتے ہیں جو انسانی صحت میں بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ☆ امرود کی چھال کا جوشاندہ بنا کر غرارے کرنے سے مسوڑھوں کی جملہ امراض ٹھیک ہوتی ہیں۔ ☆ امرود دماغ کو تر رکھتا ہے۔ ☆ اگر پھٹکڑی کے ہمراہ امرود کے پتوں کو رگڑ کر جوشاندہ تیار کر کے کلیاں کی جائیں تو دانتوں کے درد کو فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ امرود کے پتے رگڑ کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے جلن ختم ہوتی ہے اور چھالے نہیں بنتے۔ متواتر استعمال سے جلد آرام آجاتا ہے۔ امرود طبیعت کو نرم کرتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔ ☆ اس کے پھول رگڑ کر پینے سے (چھان کر) پتے کی پتھری ٹھیک ہوتی ہے بشرطیکہ مرض بڑھا ہوا نہ ہو۔ ☆ امرود کے خشک پتوں کا سفوف زخموں کو خشک کرتا ہے۔ ☆ ضعف معدہ کیلئے اگر ایک سیر کچے امرود میں ڈیڑھ سیر پانی ملا کر اتنا پکایا جائے کہ وہ گل جائیں بعد میں کپڑے میں ڈال کر اچھی طرح سے پانی نچوڑیں پھر اس پانی میں تین پاؤ چینی ملا کر شربت تیار کریں۔ دو چمچے بڑے ایک گلاس پانی میں ملا کر پینا ضعف معدہ کو بے حد مفید ہے۔ ☆ اگر سر چکراتا رہتا ہو تو امرود کے تازہ پتے ایک تولہ لے کر انہیں ایک سیر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اس میں آدھا تولہ نمک ملا کر خالی پیٹ دن میں ایک یا دو دفعہ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ کھانسی اور نزلہ کو دور کرنے کے لیے آدھا کچا امرود جسے گدرا بھی کہتے ہیں گرم راکھ میں دبا کر تھوڑی دیر کے بعد نکال کر صاف کر کے تھوڑا نمک ملا کر کھانے سے کھانسی اور نزلہ سے یقیناً آرام ہوجاتا ہے۔ ☆ امرود خون کی حدت کو دور کرتا ہے۔ ☆ مثانہ کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ ☆ نزلے کو روکنے کے لیے امرود کی نرم کونپلیں آٹے کے چھان کے ساتھ جوشاندہ بنا کر تھوڑی چینی ملا کر پینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

معدے کی تیزابیت کا دشمن

☆ بلغم کو روکنے کے لیے امرود کے ساتھ اجوائن دیسی ملا کر کھانا مفید ہوتا ہے۔ ☆ امرود اور اجوائن دیسی ملا کر کھانے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا، سر کا گھومنا بھی ٹھیک ہوجاتا ہے۔ ☆ امرود کا زیادہ کھانا پیٹ میں ہوا پیدا کرتا ہے۔ ☆ امرود پیاس کی

شدت کو کم کرتا ہے۔☆ امرود معدے کی تیزابیت کا دشمن ہوتا ہے۔☆ پیٹ کی بے شمار بیماریوں میں امرود کا استعمال مفید ہوتا ہے۔☆ امرود خود ہاضم ہوتا ہے اور دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔☆ امرود کے استعمال سے آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔☆ جگر کا فعل امرود کھانے سے درست ہو جاتا ہے۔☆ رات کو منہ میں پانی آنے کی شکایت بھی امرود کے مسلسل استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔☆ امرود کو کھانے کے بعد کھانا زیادہ بہتر ہضم ہوتا ہے مگر امرود کھانے کے بعد پانی کم از کم ایک گھنٹے بعد پیا جائے تو بہتر ہے۔☆ پیٹ کا اپھارہ دور ہوتا ہے بشرطیکہ مقدار کے مطابق کھایا جائے۔☆ بواسیری قبض کو دور کرتا ہے۔☆ دائمی قبض دور کرنے کیلئے صبح ناشتے میں آدھ پاؤ سے تین پاؤ تک امرود کالی مرچ اور نمک چھڑک کر کھانا مفید ہے۔☆ امرود کے بیج آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے اجزاء کو خارج کرتے ہیں۔☆ امرود کو صرف سونگھنا ہی متلی کو دور کرتا ہے۔☆ منہ کی سوجن دور کرنے کے لیے امرود کے پتوں کو ایک سیر پانی میں جوش دے کر غرارے کرنا مفید ہے۔☆ ہیضے والے کو امرود کے پتوں کا جوشاندہ پلانے سے قے اور دست بند ہو جاتے ہیں۔☆ گردے کی پتھری کو توڑتا ہے۔

تحائف قادریہ

۱۔۔امرود نمک کے ساتھ کھانے سے پیٹ میں درد نہیں ہوتا۔

۲۔۔امرود کے پتے سکھا کر سفوف بنالیں، جریان و احتلام و لیکوریا کی بہترین دوا ہے۔نصف چمچ روزانہ دودھ سے لیں۔

(صدی مجربات قادریہ)

املتاس

(Purging Cassia)

نام

عربی اور فارسی میں خیارشنبر، سندھی میں چمکنی، بنگالی میں سونڈالی، سنسکرت میں سورنکا، نیپالی میں راج برکش اور انگریزی میں پرجنگ کیسیا کہتے ہیں۔

ماہیت

املتاس کا درخت دو قسم کا ہوتا ہے۔ایک درمیانے قد کا خوبصورت درخت جو لگ بھگ پندرہ فٹ کا ہوتا ہے۔اور دوسرا 25 سے 30 فٹ کے قریب پہاڑی علاقوں میں ہوتا ہے۔اس کی شاخیں بہت زیادہ ہوتی ہیں۔شاخوں سے ایک طرح کا رس نکلتا ہے۔جو سرخ رنگ کا اور جم جاتا ہے۔اس کے پتے ہوتے ہیں جو سردیوں میں جھڑ جاتے ہیں۔اس کا اگلا سرا نوکدار ہوتا ہے۔پھلی کے اندر سیاہ رنگ کے روپے کے برابر ٹکیاں جن کو گودو کہا جاتا ہے۔گودا اور پوست دواً استعمال کیا جاتا ہے۔

رنگ

گودا سیاہ بدبودار، بیج سفید بغیر بو کے پھول زرد۔

ذائقہ

شیریں لیکن بدمزہ اور بدبودار ہوتا ہے۔

مقام پیدائش۔

یہ زمانہ قدیم سے برصغیر کا درخت ہے۔ ویدطب والے سے اس کے افعال جانتے تھے لیکن یونانیوں کو اس کا علم نہ تھا اور عربوں کے توسط سے یونانیوں کو اس کا علم ہے۔ یہ پاکستان، ہندوستان، جزائر غرب الہند، برازیل، اور افریقہ کے گرم حصوں میں پایا جاتا ہے۔

(www.sayhat.net)

گودا املتاس

نام

مغز فلوس خیار شنبر، مغز املتاس فارسی میں عسل خیار شنبر اس کی ماہیت او پر پھلی میں بیان کر دی گئی ہے۔

ماہیت

گرم تر درجہ اول بعض کے نزدیک معتدل۔

مزاج

مسہل ملین سینہ، محلل اورام خصوصاً اورام حلق۔

استعمال

مناسب ادویہ کے ہمراہ ہر ایک خلط کا مسہل ہے بطور مسہل ہر ایک عمر اور ہر ایک حالت حتیٰ کہ حاملہ عورتوں کو بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔ کھانسی دمہ اور سینہ کی خشکی کو دور کرنے کیلئے اس کا لعوق بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کا ضماد لگاتے ہیں۔ وجع المفاصل اور نقرس میں بھی اس کا ضماد مستعمل ہے۔ ورم جگر، یرقان معدہ وجگر اور بخاروں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ املتاس کو گنے یا آملہ کی رس کیساتھ دینے سے یرقان دور کرتا ہے۔ اورام حلق مثلاً خناق وغیرہ میں آب مکو یا شیر گاؤ کے ہمراہ اس کا جوشاندہ بنا کر غرغرے کرانا بہت مفید ہے۔ املتاس کی پھلی کو جلا کر کوئلہ کر لیں اور پھر باریک پیس لیں یہ مناسب بدرقہ کے ہمراہ دمہ کھانسی کیلئے مفید ہے۔ مدر حیض

اور معجل ولادت ہے گو وہ املتاس کو تنہا دینے سے پیٹ میں مروڑ پیدا ہوتا ہے۔اس لئے اس کو روغن بادام یا شیرہ بادام ملا کر دیتے ہیں۔

نفع خاص

مسہل اخلاط ثلاثہ اور ملین صدر۔

مضر

ذحیر و مروڑ پیدا کرتا ہے۔

مصلح

مصطگی، انیسوں اور روغنیات۔

بدل

تربد اور ترنجبین (اسہال کیلئے)

مقدار خوراک

دو تولہ سے چار تولہ (چالیس گرام تک)۔۔۔

املتاس کا پوست

ماہیت

املتاس کے پوست سے مراد پھلی کا بیرونی چھلکا جو سخت اور بھورا یا سیاہی مائل ہوتا ہے۔اور یہ بھی بطور دواء مستعمل ہے۔

مزاج

گرم وخشک درجہ دوم۔

افعال

مدر حیض، مخرج جنین ومشیمہ۔

استعمال

پوست املتاس کو زعفران اور عرق گلاب کے ہمراہ اخراج جنین واخراج مشیمہ میں اس کا جوشاندہ مناسب ادویہ کے ساتھ مستعمل

ہے۔اس کے علاوہ زیادہ احتباس حیض اور عسر حیض میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص

مدر حیض۔

مضر

مسقط جنین۔

بہار کے اختتام اور برسات شروع ہونے سے پہلے کا موسم پودوں اور پھولوں کے لئے ظالم ہے۔ابھی بہار کے ہنگامے سے دل بھرا ہی نہ تھا کہ گرمی نے وہ زور مارا کہ سب کو اپنی پڑ گئی اور سب لمبے دنوں کے لئے اپنے آپ کو تیار کرتے نظر آئے۔

لیکن اس مارا ماری میں بھی ایک دیوانہ امید کے پھول کھلاتا ہے اور ایسا انوکھا رنگ جماتا ہے کہ دیکھنے والے کا دل خوشی سے بھر جائے۔اس ساحر کا نام ہے املتاس۔

املتاس نیپالی زبان کا لفظ ہے جو اب ھندی،اردو اور پنجابی میں بھی زیر استعمال ہے۔یہ برصغیر کے طول وعرض میں قدرتی طور پر پایا جاتا ہے۔اس کے بہت سے نام ہیں جو اس کے سراپے اور خواص کی بنا پر دیئے گئے ہیں،جیسے کہ سنسکرت میں ارگوادھا یعنی بیماریوں کو مارنے والا اور راجا تارو یعنی شاہ اشجار۔

اس پیڑ کے عشق میں مبتلا ایک اور ملک تھائی لینڈ ہے جہاں اسے لاٹین والا درخت بھی کہتے ہیں اور اسے قومی درخت کا درجہ دیا گیا ہے۔کیرالہ نے بھی املتاس کے پھول کو ریاست کا نشان بنایا ہے۔

عام حالات میں اس کا قد پینتیس سے چالیس فٹ تک ہوتا ہے لیکن کبھی کبھی بہت موافق حالات کے زیر اثر یہ ساٹھ فٹ تک بھی جا نکلتا ہے۔اس کی بڑھوتری بہت ہی تیز رفتار ہوتی ہے،ایک سال میں کوئی ڈیڑھ سے دو میٹر۔دیکھتے ہی دیکھتے بڑھ جانے کا محاورہ لڑکیوں کے علاوہ شاید صرف املتاس کے لئے ہی موزوں ہے۔

املتاس کا مزاج بھی منفرد ہے۔ذرا سی دیر کے لئے بے لباس ہوتا ہے مگر پھر بھی سدا بہار نہیں۔خزاں میں اس کے پتے نہیں گرتے اور بہار میں نکلتے نہیں۔یہ بہار کے آخر میں گرتے اور گرمی کے آنے پر نکلتے ہیں۔پت جھڑنے کے چند ہی دنوں میں اس کا ٹنڈ منڈ درخت باریک باریک،چھوٹی چھوٹی ڈالیوں سے بھر جاتا ہے۔

تب ان پر موتیوں کی سی ننھی ننھی کلیاں نمودار ہوتی ہیں اور پھر تو رنگوں کی وہ کاریگری ہوتی ہے کہ اپریل کے آخر سے اگست آجاتا ہے پر املتاس ہے کہ تھکنے کا نام ہی نہیں لیتا۔

پتوں کے بغیر املتاس پر پیلے پھولوں کا انبار ایک الگ ہی منظر ہے جو اور کسی کے بس کی بات نہیں۔انگور کے گچھوں سے مشابہ ڈالیوں پر پھول اس ترتیب سے جڑے ہوتے ہیں کہ پہلے پورے کھلے،پھر ادھ کھلے اور آخر میں کلیاں۔

اس طرح ہمیں پھول کے چھوٹے سے جیون کا سفر ایک ساتھ دیکھنے کو ملتا ہے۔ تبھی مئی جون کی چلچلاتی دھوپ میں بھی املتاس کا نظارہ سب کچھ بھلا کر اپنی طرف کھینچتا ہے۔

ابتدا میں نئے پتوں کا رنگ گہرا عنابی ہوتا ہے جو پھر بہت ہی تازہ سبز رنگ میں بدل جاتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ گہرا ہوتا جاتا ہے۔ اس کی چھاؤں گہری اور گھنی ہوتی ہے۔ املتاس پر جب نئے پتے ہوں تو اس کے نیچے چھن کر آنے والی دھوپ میں عجیب سی، پیا من کو بھا جانے والی ٹھنڈک ہوتی ہے۔ املتاس کی کاشت اور پرورش دونوں ہی اتنے آسان ہیں کہ شاید اس کے لئے درخت لگانے کا ارادہ ہونا ہی کافی ہے۔ زمین چاہے تیزابی ہو یا زیادہ نمکیات والی، سخت ہو یا بھربھری اور ریتلی، یہ سبھی میں قدم جمانا جانتا ہے۔ ابتدائی دنوں کے بعد پیاس سے بھی لڑنا سیکھ لیتا ہے۔

سمندر کی نمکین ہواؤں کا مقابلہ بہت کم پیڑ کر پاتے ہیں مگر ساحلی شہروں کی شجرکاری کے لئے بھی یہ میدان مار لیتا ہے۔ انتہائی موزوں درخت ہے۔ نرسری میں تیار کئے گئے کم از کم چھ ماہ کے پودے ہی لگانے چاہییں۔

نباتات کی دنیا کے تیسرے بڑے خاندان لیگیوم کا فرد ہونے کے ناطے ایک منفرد خوبی کا حامل ہوتا ہے جو ہوا میں موجود نائٹروجن گیس کو پودوں کے لئے قابل استعمال نائٹروجن کھاد این ایچ تھری یا این او تھری میں تبدیل کرنا ہے۔ یہ کام اس کی جڑوں کا ہے جو جہاں پھیلیں وہاں کی زمین کے بھاگ جگا دیتی ہیں۔

املتاس کی لکڑی کا رنگ سرخی مائل بھورا ہوتا ہے۔ اس کے ریشے باریک اور باہم پیوست ہوتے ہیں لہٰذا اسے تعمیراتی اور فرنیچر سازی کے لئے موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ اس پر پالش بھی عمدہ کی جاسکتی ہے۔ لکڑی کی مظبوطی کا ایک پیمانہ اس کے ایک کیوبک میٹر کا وزن بھی مانا جاتا ہے جسے وڈ ڈینسیٹی کہتے ہیں۔ املتاس اپنے ۹۶۰ کلو گرام وزن کے ساتھ اس معیار پر بھی پورا ہے۔

شیشم اس پیمانے پر ۷۷۰ کلو گرام کے ساتھ بہت پیچھے ہے۔ طب میں املتاس کا استعمال پاک و ہند کے طول و عرض میں صدیوں سے رائج ہے اور اس بے شمار امراض کی شفا کا جادو ہے۔ دنیا کے بہت سے جاگے ہوئے مما لک میں ان نسخا جات کی جدید علوم کی روشنی میں نہ صرف توثیق کی جارہی ہے بلکہ ان میں بہتری بھی لائی جارہی ہے۔ ہم بھی نجانے ایسی کتنی ہی ادویات استعمال کر رہے ہونگے جن میں وہ اجزا موجود ہونگے جو املتاس یا ہمارے دوسرے نباتاتی ورثے سے لئے گئے ہونگے؟

ماحول کو صاف کرنے کی منفرد صلاحیت، تیز رفتاری سے ہر طرح کے موسمی حالات میں بڑھنا اور زمین کے اوپر اور نیچے بہت قیمتی بائیوماس اور لکڑی پیدا کرنا ایک درخت سے آپ اور کیا چاہتے ہیں؟ اگر پھر بھی ہم السٹونیا، فائیکس بنجامانا اور کونو کارپس کا انتخاب کریں جن کا نا کوئی پھول ہے نہ پھل، نہ ان کی لکڑی کارآمد ہے نہ وہ ہمارے ماحولیاتی تنوع کا حصہ ہیں۔ تو یہ کیا ہے؟ نااہلی، بد دیانتی؟

ترقی کی خواہش مندقومیں اپنے مسائل کے دیرپا اور مستقل حل قدرت کے بے بہا خزانوں میں تلاش کرتی ہیں۔ لیکن اس کے لئے غور وفکر کرنے کے ساتھ ساتھ اپنا رشتہ قدرت سے جوڑنا پڑتا ہے۔

ہمارے ہاں بڑھتی ہوئی فضائی آلودگی نے کئی مسائل کو جنم دیا ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو تو سب پودے ہی آڑے ہاتھوں لیتے ہیں پر موٹر گاڑیوں کے دھوئیں میں موجود بھاری دھاتیں جیسے کہ لیڈ آکسائیڈ اور سلفر ڈائی آکسائیڈ وغیرہ سب کے بس کی بات نہیں۔

ریاست ہائے متحدہ کی ایک ریاست ایریزونا کی یونیورسٹی میں کی گئی ایک ریسرچ نے یہ ظاہر کیا کہ املتاس ان سب خطرناک مرکبات سے فضا کو صاف کرتا ہے اور اس کی بڑھنے کی تیز رفتار شہروں پر سبز چھتری پھیلانے اور فضائی آلودگی کو کم کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ مگر کیا پتہ ہم کب جاگیں؟ اور جاگیں گے بھی یا نہیں؟ ان کا جواب ڈھونڈنے املتاس تو چلنے سے رہا۔

(www.dawnnews.tv)

املتاس کی پھلی

یہ پھلیاں دیمک بھگانے کی تاثیر بھی رکھتی ہیں۔ املتاس کی پھلی جو پکنے کے بعد ڈارک براؤن ہو جاتی ہے کسی پنساری سے لے لیں یا کراچی میں تو عام پارکوں میں لگی ہوتی ہے، اس کے تقریباً پانچ کے ٹکڑے جگہ جگہ ہر کمرے میں رکھ دیجیے، مگر پھلی ثابت نہیں بلکہ توڑ کر رکھیے اور ہر سال بعد بدل دیجیے۔

یہ درخت اپنے آس پاس ایک ایسا ماحول بناتا ہے جو زندگی کی ناقابل فراموش یاد بن جاتا ہے۔ اس کی پھلیوں کا گودہ مغز خیار شنبر کہلاتا ہے اور بے شمار ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ اکثر لوگ اس کی پھلیاں اکٹھی کر کے پنساریوں کو فروخت کرتے ہیں۔ اس کے پھولوں کا گل قند بھی بنتا ہے۔ لیکن اس کی پھولوں کی خوشبو کی تو بات ہی کیا ہے۔ ایسی بھینی بھینی اور دلفریب مہک ہوتی ہے کہ دل کرتا ہے آنکھیں بند کر کے گہرے گہرے سانس لیتے رہو۔ ولیم ورڈس ورتھ کے ڈیفوڈلس کی طرح اس کے پھول اور خوشبو بھی ہمیشہ کے لیے آپ کے ذہن میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اس کا پرفیوم بھی دستیاب ہے۔

املتاس کے بے شمار طبی فوائد بھی ہیں۔ تپ دق یا ٹی بی کے مرض میں جدید تحقیقات میں بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ بھوک اور وزن میں لگاتار کمی، ہلکا بخار، بہت جلد تھکاوٹ ہونا، خصوصاً رات کو پسینے میں شرابور ہو جانا ٹی بی کی علامات ہو سکتی ہیں جبکہ مسلسل کئی ہفتوں سے کھانسی جو عام علاج سے درست نہ ہو، اور کھانسی کے ساتھ خون کا اخراج نیز سینے میں درد وغیرہ جیسی علامات پھیپھڑوں کی ٹی بی کی نشاندہی کرتی ہیں۔ طب یونانی میں بھی اس مرض کا مؤثر علاج موجود ہے اور اس سلسلے میں املتاس کے گودے سے عالمی سطح پر ہربل و جدید ادویات تیار کی جا رہی ہیں۔

املتاس کا سنسکرت نام ارگ وادھا ہے یعنی بیماریوں کو مارنے والا اور اس کے اسم مسمیٰ ہونے کی گواہی وہ طبی نسخہ جات دیتے ہیں جو برصغیر پاک و ہند کے طول و عرض میں صدیوں سے رائج ہیں اور بے شمار امراض میں ان گنت مریضوں کو شفایاب کر چکے ہیں۔ دنیا کے بہت سے جاگے ہوئے ممالک میں ان نسخہ جات کی جدید علوم کی روشنی میں نہ صرف توثیق کی جا رہی ہے بلکہ ان میں بہتری بھی لائی جا رہی ہے۔ ہم بھی نجانے ایسی کتنی ہی ادویات استعمال کر رہے ہوں گے جن میں وہ اجزا موجود ہوں گے جو املتاس یا ہمارے دوسرے

نباتاتی ورثے سے لیے گئے ہوں گے۔

املتاس کا گودا

اس کے پھل کا گودا جلاب کے لیے استعمال ہوتا ہے، ورم کو گھلاتا ہے اور کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ منہ پکنے، حلق سوجنے اور گلے کی نالی کے زخم، خراش اور ورم کے لیے اس کا گودا دودھ میں جوش دے کر اس سے غرارہ کریں۔ بچوں کے اپھارے میں یہ گودا سونف کے عرق میں پیس کر بچے کی ناف کے ارد گرد لیپ کریں۔ فوری تسکین ہو جاتی ہے۔

املتاس کا گل قند

املتاس کے پھول قبض کشا ہیں اور کھانسی کے لیے مفید ہیں۔ پھول صاف کر کے ان سے دگنا وزن شکر ملائیں۔ کسی مرتبان (شیشہ کا بند ڈھکنے والا برتن) میں ڈال کر 4 یا 5 دن دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ 10 سے 40 گرام تک استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دائمی قبض کے لیے اس کے پھول گوشت میں پکا کر کچھ دن تک کھائیں۔ قبض دور اور آنتوں کا فعل ان شاء اللہ العزیز درست ہو جائے گا۔

ٹانسلز کا علاج

سیاہ پھلیوں کا گودا ہی ''مغز املتاس'' کہلاتا ہے۔ اس سے تیار کردہ دوا کو ''لعوق خیار شنبر'' کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے دو چمچے ایک پیالی گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت اور صبح پیئیں۔ یہ کھانسی اور قبض میں بھی مفید ہے۔ مغز املتاس سے غرارے بھی کرائے جاتے ہیں۔ 25 گرام مغز کو ایک پیالی دودھ اور ایک پیالی پانی میں ملا کر ہلکا جوش دیجیے۔ جب ایک جوش آجائے تو چھان کر نیم گرم پانی سے غرارے کیجیے۔ مرض کے آغاز میں ہی معالج سے مشورہ کرنے سے مزید پیچیدگیاں پیدا نہیں ہوتیں اور جلد آرام آجاتا ہے۔

خناق کا علاج

تعریف مرض: یہ ایک مسلسل متعدی وبائی بخار ہے جس سے گلے میں شدید درد ہو جاتا ہے۔

علامات: تالو، حلق اور حنجرے کے اندر شدید ورم ہو جاتا ہے جس سے کھانا پینا حتیٰ کہ سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے، منہ سے رال ٹپکتی ہے اور ہلکا یا تیز بخار ہو جاتا ہے، یہ مرض عام طور پر دو سے پندرہ برس کی عمر میں زیادہ ہوا کرتی ہے، چھوت لگنے سے ایک سے چھ دن کے اندر علامات مرض ظاہر ہو جاتی ہیں، شروع میں سستی، کاہلی، قے اور درد سر کی شکایت ہوتی ہے، پھر حلق میں شدید ورم ہو جاتا ہے۔ اس مرض کی خاص تشخیص یہ ہے کہ حلق کے اندر ایک خاکستری یا زردی مائل فاسد جھلی پیدا ہو جاتی ہے اور شدید درد گلو ہوتا ہے۔ یہ جھلی تیزی سے پھیل کر دوسرے اعضاء کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ اس لیے علامت ظاہر ہوتے ہی فوراً علاج کی طرف متوجہ ہوں۔

وجوہات: اس مرض کا باعث ایک خوردبینی کیڑا ہے جس کو ''ڈفتھیر یا بیسی لس'' کہتے ہیں جو مریض کی ناک اور حلق کی رطوبت میں پایا جاتا ہے۔

علاج: دیسی طور پر املتاس کے غرغرے کرنا مفید ہے۔ مغز املتاس چار تولہ پانی میں بھگو کر روغن بادام خالص چھ ماشہ، مصری تین تولہ ڈال کر پلائیں اور مغز املتاس کو گرم پانی میں گھوٹ کر گلے پر باندھیں یا مکوہ اور املتاس کا گودا تلوں کے تیل میں پلٹس بنا کر نیم گرم گلے پر باندھیں، گلے کے ورم اور خناق کے لیے یونانی طب میں 90٪ علاج ہے۔ (www.daleel.pk)

تحائف قادریہ

۱۔۔۔اپنڈس ایک ایسا مرض ہے جو کہ مریض کو تڑپا کر رکھ دیتا ہے۔ اصل میں یہ مرض ان حضرات کو لاحق ہوتا ہے جن کو قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اس کا علاج ایلوپیتھک میں سوائے آپریشن کے کوئی نہیں۔ لیکن طب یونانی کو یہ اعجاز حاصل ہے کہ اس میں نہ صرف کہ علاج بلکہ مرض کو جڑ سے ختم کرنے کا آسان اور سستا حل موجود ہے اور پھر سب سے بڑی بات یہ کہ مرض کے ختم ہونے پر دوا سے جان چھوٹ جاتی ہے اور دوا کا کوئی سائیڈ ایفکٹ بھی نہیں ہوتا۔

بہر حال اپنڈس کے مرض کو دور کرنے کے لیے املتاس کی ایک پھلی کے چار ٹکڑے کر لیں ایک ٹکڑا کوٹ کر موٹا موٹا سا سفوف بنا لیں اور دو گلاس پانی میں ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں، جب پکتے پکتے پانی ایک کپ رہ جائے تو اتار لیں اور چھان کر چینی وغیرہ ملا لیں اور نیم گرم رات کو سوتے وقت پی لیں، اس طرح ایک دن ناغہ کر کے استعمال کریں، اپینڈس ختم ہو جائے گا اور درد کا کراہتا ہوا مریض نیند کے مزے لینے لگے گا۔

۲۔۔۔چھوٹے بچے عموماً بہت زیادہ روتے ہیں۔ اس کی وجہ ان کے پیٹ کی خرابی ہوتی ہے جو کہ بدہضمی، گیس اور قبض کی شکل میں انہیں پریشان کرتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ وہ خوراکیں ہیں جو کہ ہم لوگ استعمال کرتے ہیں جیسے برگر، بسکٹ، چپس، چھالیہ، بریانیاں، قورمے، شوارمے، کولڈ ڈرنکس، کڑاہی گوشت، پکوڑے، سموسے، کباب، فرائی اشیاء، ان کی وجہ سے ہر شخص معدے کا مریض بننے کو تو تیار ہے اور ادویات کھانے کو ترجیح دیتا ہے لیکن ان خوراکوں کو چھوڑنے پر تیار نہیں۔ چھوٹے بچے ماں کو دودھ پئیں یا باہر کا خوراک کے برے اثرات کی وجہ سے دودھ میں بھی خراب اثرات ہوتے ہیں جس کی وجہ سے معدہ و جگر خراب ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو روزانہ درج بالا نسخہ استعمال کرنا چاہیے، بچوں کو تو صرف رات کو ایک چمچ دیں، بچہ نہ صرف کہ آرام سے سوئے گا بلکہ بچے کی گروتھ میں اضافہ ہوگا، رنگ و روپ چمکے گا، صحت و تندرستی کی نعمت پروان چڑھے گی۔

یاد رہے کہ بچوں کی گھٹی کا جزاعظم املتاس ہی ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

املی

(Tamarinds)

نام

فارسی اور عربی میں تمر ہندی، سندھی میں گدامڑی، بنگالی میں املی، ہندی میں انبلی، سنسکرت میں املیکا اور انگریزی ٹیمے رنڈس کہتے ہیں۔

ماہیت

املی کا درخت کافی بڑا تقریباً ستر پچھتر فٹ اونچا اور سدا بہار ہوتا ہے۔ پتے آملے، سرس کے پتوں کی دس پندرہ جوڑے آمنے سامنے لگتے ہیں۔ پتوں کے اوپر کا رنگ نیلا اور نیچے کا رنگ بھورا نیلا اور ان کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ پھول برسات یا سردی کے موسم میں شاخوں کے اگلے سروں پر بہت سے سفید، پیلے خوبصورت پھول لگتے ہیں۔ ان سے بھینی خوشبو آتی ہے۔ اکثر لوگ ان کو پکا کر کھاتے ہیں۔ پھلیوں کا گودا اور تخم پتے اور چھال سب ادویہ میں استعمال ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش

اس کا اصل وطن جنوبی ہند ہے۔اس کے علاوہ بنگلہ دیش، برما، ہندوستان میں گجرات پاکستان میں پنجاب میں کم پایا جاتا ہے۔

املی کے گودے کا استعمال

گودے کا مزاج

سرد درجہ اول خشک درجہ دوم اور بعض کے نزدیک متعدل۔

افعال

مسہل صفراوحدت خون، مشتہی، ہاضم طعام ملین، جالی، دافع پیاس۔

استعمال

مفرح مسکن حرارت، ملین قاطع صفراء ہے۔دل اور معدہ کو طاقت بخشتی ہے۔قے اور متلی کو زائل کرتی ہے۔صفراء اور جلی ہوئی اخلاط کو براہ راست خارج کردیتیہے۔پیاس کی زیادتی کو دور کرتی ہے۔اس مقصد کیلئے اس کا شربت دیتے ہیں۔املی کا زلال، یرقان۔صفراوی بخار، قبض کے علاوہ شراب اور دھتورا کے نشے کو دور کرتا ہے۔خفقان اور دوران سر کو مفید ہے۔املی کا پرانا گودا جگر معدہ انتڑیوں، سکری اور دائمی قبض کیلئے عمدہ چیز ہے۔

ادنیٰ قسم کی املی کے گودے میں ریشے چھلکے اور بیج بکثرت ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ ایک من پھل سے پچیس کلو گودا برآمد ہونا چاہیے۔

املی کی چھال

املی کی چھال کا نمک دردشکم، بدہضمی میں مفید ہے۔اس کی چھال کو جلا کر اس کی راکھ ہر قسم کے برتن صاف کرتی ہے۔

املی کے پھول

املی کے پھول یرقان اور صفراوی امراض میں مستعمل ہیں۔

نفع خاص

مسکن و سہل صفراء۔

مضر

امراض حلق اور اسہال پیدا کرتی ہے۔

مصلح

شکر اور عناب۔

بدل

آلو بخارا اور زیرشک۔(تسکین کیلئے)

مشہور مرکبات

جواش تمر ہندی، جوارش صفراء شکن، سکنجبین تمر ہندی یا شربت تمر ہندی (شربت املی)

مغز تخم املی

مزاج

سرد وخشک درجہ سوم۔

افعال

قابض، ممسک مجفف، منی۔

استعمال

مغز تخم املی مفرد اور دیگر امراض کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔اور یہ قابض اور ممسک ہے یا اس کا سفوف بنا کر جریان و احتلام میں کھلاتے ہیں۔تضیق اندام نہانی کیلئے اس کے سفوف کو حمول کراتے ہیں۔اور بعض ورموں کو پکانے اور تحلیل کرنے کیلئے اس کے سفوف ضماد لگاتے ہیں۔

مغز تخم املی نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ تخم املی کو بھاڑ میں بھنوا کر چھیل لیں لیکن بھنوانے سے اس کے مزاج میں تبدیلی یعنی خشکی بڑھ جاتی ہے۔

نفع خاص

رقت منی کے لئے

مضر

قبض پیدا کرتا ہے۔

مصلح

شکر یا ترنجبین۔

مقدار خوراک

ایک سے تین ماشہ تک۔

مدت اثر

بطور دواء استعمال کرنے کیلئے ایک سال پرانی املی بہتر سمجھی جاتی ہے۔

املی کے 7 غیر یقینی فوائد

املی بچوں کے ساتھ بڑوں کو بھی بہت پسند ہوتی ہے،لوگ اسے بہت شوق سے کھاتے ہیں لیکن املی ذائقے میں جتنی مزیدار ہوتی ہے اس کہیں زیادہ اپنے اندر طبی فوائد رکھتی ہے۔

املی میں وٹامن سی،ای اور بی، کیلشئم،فاسفورس،آئرن،پوٹاشئم اور فائبر موجود ہوتے ہیں،املی میں موجود یہ غذائی اجزاء صحت بخش ہوتے ہیں جو انسان کو مختلف بیماریوں سے بچانے میں مدد گار ثابت ہوتے ہیں۔

املی با آسانی ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے، جبکہ اسے ہر کوئی خرید سکتا ہے،زیادہ مہنگی بھی نہیں ہوتی،یہاں املی کے چند فوائد پیش کیے جارہے ہیں جن کے بارے میں یقیناً آپ نہیں جانتے ہوں گے۔

☆ املی نظام انہظام کو بہتر بناتی ہے،اس کا استعمال آپ کے معدے کیلئے بہت اچھا اور فائدے مند ہوتا ہے،اس کے علاوہ یہ معدے کو دیگر مسائل سے بچا کر امیونٹی بھی بڑھاتی ہے۔

☆ املی نہ صرف معدے کیلئے بلکہ دل کیلئے بھی بہترین ہوتی ہے،ایک تحقیق کے مطابق املی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے ساتھ کولیسٹرول کو معتدل کرتی ہے۔

☆ املی میں موجود آئرن خون کے بہاؤ میں مدد گار ثابت ہوتا ہے،اس کے علاوہ جسمانی اعضاء میں آکسیجن کو پہنچانے کا کام بخوبی کرتی ہے۔

☆ املی میں موجود وٹامن بی کمپلیکس وٹامن فیملی کا بہت اہم حصہ ہے،یہ اعصابی نظام کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے،جس سے آپ

بہتر اور آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔

☆املی کے فوائد ابھی ختم نہیں ہوئے بلکہ یہ لوگوں خاص کر خواتین کی سب سے بڑی شکایت یعنی وزن کی زیادتی کیلئے بھی مفید ہے املی وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، املی میں موجود ہائیڈروسٹرک ایسڈ (ایچ سی اے) جسم میں ایسے انزائم پیدا کرتے ہیں جو وزن کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

☆املی شوگر کنٹرول کرنے میں بھی بہت مدد کرتی ہے، اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ جسم میں جا کر چینی اور چربی کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں، جو شوگر کے مریضوں کیلئے نہایت خطرناک ہوتا ہے کیونکہ اس سے گلوکوز کا لیول کنٹرول کرنا مشکل ہو جاتا ہے، لہٰذا املی کاربوہائیڈریٹ کو کنٹرول کرتی ہے جس سے شوگر لیول بھی نہیں بڑھتا۔

☆املی امیونٹی سسٹم (قوت مدافعت) کو بڑھاتی ہے جو جوڑوں میں درد اور مختلف بیماریوں سے انسان کو بچاتا ہے اس کے علاوہ املی آنکھوں کی حفاظت کیلئے بھی بہت ضروری ہے، یہ آنکھوں کو سرخ ہونے سے بچاتی ہے۔ (www.urdu.aaj.tv)

املی کے وہ حیرت انگیز فوائد جن سے آپ واقف نہیں

لاہور (نیوز ڈیسک) املی کا استعمال کھانوں کو پرلطف بنانے اور خصوصاً مزیدار مشروبات بنانے کیلئے بکثرت کیا جاتا ہے لیکن املی کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں ہیں:

☆....املی ہاضمے کو بہتر کرتی ہے اور قبض سے نجات دلاتی ہے۔

☆....املی میں پایا جانے والا ٹارٹارک ایسڈ اور فائبر بڑی آنت کے کینسر سے بچاتا ہے۔

☆....املی کا گودا بلڈ کولیسٹرول کی زیادتی اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆....املی میں وٹامن اے پایا جاتا ہے جو بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آنکھوں کو خشکی سے بچاتا ہے۔

☆....املی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے، کئی طرح کے انفیکشن سے بچاتی ہے اور بخار میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔

☆....املی میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹ جلد کو انفیکشن سے بچاتے ہیں اور اسے تروتازہ اور صحتمند رکھتے ہیں۔

(www.dailypakistan.com.pk)

☆....دل و معدہ کو قوت دیتی ہے۔

☆....صفرا کو دستوں کے ذریعے نکالتی ہے۔

☆....وبائی امراض کے زہر کو دور کرتی ہے۔

☆....بخار صفراوی کی صورت میں چار تولہ املی پانی میں بھگو کر پینا بے حد مفید ہے۔

☆....املی کے پتوں سے زخم دھونے سے زخم جلدی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆....پیٹ کے جلن، دل کی گھبراہٹ اور گرمی کو دور کرنے کیلئے گل نیلوفر چھ ماشہ، تخم کاسنی سات ماشہ، آلو بخارا سات ماشہ اور املی دو تولہ پانی میں بھگو کر چھان کر پینا مفید ہے۔

☆....بھوک کی کمی اور قوت ہاضمہ کو بڑھانے کیلئے املی کی چٹنی بنا کر استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔

☆....معدہ، جگر کی خرابی اور یرقان میں املی دو تولہ، تخم کاسنی سات ماشہ، گل نیلوفر دو تولہ اور مکو بھگو کر پینا بہت مفید ہے۔

☆....املی کا گودا بحری جہاز پر سفر کے دوران ساتھ رکھنا بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ قے روکنے کیلئے انتہائی مجرب ہے۔

☆....معدے کے زہریلے مواد کو خارج کرنے کیلئے گل سرخ چھ ماشہ، پودینہ خشک چھ ماشہ زرشک شیریں دو تولے، املی پانچ تولے پہلی تین ادویہ کو ڈیڑھ کلو پانی میں جوش دیں اور املی کو شامل کر کے ٹھنڈا کریں، پھر چینی کا اضافہ کر کے دو چمچے ہر پندرہ منٹ بعد مریض کو دیں ایک دو روز کے اندر ہی معدہ کے افعال درست ہو جائیں گے، قے وغیرہ بند ہو جائے گی۔

☆....ہیضے کی وباء میں بڑی الائچی چھ دانے، خشک پودینہ ایک تولہ، آلو بخارا دس دانے، املی پانچ تولہ، ڈیڑھ کلو پانی میں ڈال کر ہلکے ہلکے تین جوش دیں ٹھنڈا ہونے پر پانی نتھار کر ایک ایک گھونٹ مریض کو پلانے سے مریض کو سکون ملتا ہے۔ اس سے زہریلے مواد سے معدہ اور انتڑیاں صاف، پیاس دور اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔

☆....لُو کے حملہ کی تکلیف سے بچنے کیلئے املی پانچ تولے، عناب پانچ عدد، تخم خربوزہ ایک تولہ، تمام ادویہ کو ایک کلو پانی میں جوش دے کر گھونٹ گھونٹ پانی مریض کو چینی ملا کر پلائیں، فوری آرام ہو جائیگا۔

☆....پیشاب کی جلن دور کرنے کیلئے املی کے پتے دو تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں رگڑ کر پینے سے جلن کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

☆....املی کے پتوں کے جوشاندہ سے زخموں کو دھونے سے گھمبیر وغیرہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ منہ پکنے کی صورت میں اس پانی کے غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆....بچوں کی قبض کو دور کرنے کیلئے املی کا مربہ بے حد مفید ہے، اسے بچے شوق سے کھا بھی لیتے ہیں مقدار خوراک ایک سے دو تولہ تک ہے۔

☆....بچھو یا بھڑ کے کاٹنے والی جگہ پر اگر املی کا بیج گھس کر لگایا جائے تو زہر دور ہو جاتا ہے۔

☆....املی کے پھول کو باریک پیس کر لیپ کرنے سے آنکھ کی لالی جاتی رہتی ہے۔

☆....املی کے درخت کی خشک چھال جلا کر اور ناریل کے تیل میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے فوری آرام ہوتا ہے اور مریض کو تسکین ہوتی ہے۔

☆....املی مصفیٔ خون ہے۔ اس کا اچار، مربہ اور چٹنی بنائے جاتے ہیں اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔

☆....املی کے تخم قوت خاص بڑھاتے ہیں اور ممسک بھی ہوتے ہیں۔

☆....سوزاک میں املی کا پانی پینا مفید ہوتا ہے۔☆املی کے پتوں کو ابال کر غرارے کرنے سے خناق کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

☆....املی، شہد اور کسٹر آئل ملا کر پلکوں پر لگانے سے پلکیں لمبی اور گھنی ہو جاتی ہیں۔

☆....املی کا شربت بنا کر پینا مفرح قلب ہوتا ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔

☆....آنکھ پر گوہانجنی ہونے کی صورت میں املی کے بیج گھس کر ایک ایک گھنٹہ بعد لگاتے رہیں گوہانجنی ختم ہو جائے گی۔

☆....امساک کیلئے املی کے بیج چند روز پانی میں بھگو کر اوپر کا چھلکا اتار دیں باقی کو ہم وزن کوزہ مصری ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔امساک کیلئے دو گولیاں ضرورت سے ڈیڑھ گھنٹہ پہلے ہمراہ دودھ استعمال کریں اس کا اثر بہت زیادہ ہوتا ہے، بشرطیکہ شام کا کھانا کم کھایا ہوا ہو۔

املی کا شربت

املی کا گودا 4 کھانے کے چمچے، چینی 2 کھانے کے چمچے، پانی آدھی پیالی، پسا اور بھنا ہوا زیرہ 1 چائے کا چمچہ، کالا نمک آدھا چائے کا چمچہ، برف حسب ضرورت۔بلینڈر میں املی کا گودا، چینی اور پانی ڈال کر چند منٹ تک بلینڈ کریں۔جب چینی حل ہو جائے تو اس میں زیرہ، کالا نمک اور برف ڈال کر یکجا کر لیں۔املی کا مزیدار شربت گلاس میں نکال لیں اور ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں۔

(www.HikmatKada.com)

املی کھائیں اور 8 بیماریاں دور بھگائیں

کھانوں میں ذائقہ بڑھانے کے لئے املی ہر گھر کی اہم ضرورت ہے۔حیدر آبادی کھانے تو املی کے بغیر ادھورے سمجھے جاتے ہیں۔ کھانے ہوں یا چاٹ اور چٹنی وغیرہ دیسی کھانوں میں اس سے جان آجاتی ہے۔کھانوں میں ذائقہ کے ساتھ ساتھ یہ اپنی طبی خصوصیات کے باعث مختلف دواؤں کا حصہ بھی بنتی ہے۔املی وٹامن سی، ای اور بی، کیلشیم، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم، میگنیز اور غذائی فائبر کا خزانہ ہے۔املی میں موجود غذائی اجزاء اپنے ساتھ بہت سے صحت بخش اثرات لئے ہونے کے باعث دنیا بھر میں مقبول ہے۔املی میں موجود نامیاتی مرکبات کی بڑی تعداد اسے ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلیمیشن بناتے ہیں۔ویسے تو یہ سردی ہو یا گرمی ہر گھر میں استعمال ہوتی ہے۔اب اس کے فوائد سے آگاہ ہونے کے بعد املی کے استعمال میں آپ اور زیادہ خوشی محسوس کریں گے۔

نظام ہضم

املی کا استعمال نظام ہضم کے لئے بہت اچھا ثابت ہوتا ہے۔کھانے کو ہضم کر کے یہ اس کے گزرنے اور پاس ہونے کے عمل کو آسان بناتی ہے۔قبض، گیس اور معدے کے دیگر مسائل سے بچا کر معدہ کو طاقت دیتی ہے۔

وزن میں کمی

وزن میں کمی کے لئے املی کا استعمال بہت بہتر نتائج دیتا ہے۔بھوک کم کرتی ہے اور یہ جسم میں فیٹ کو اسٹور نہیں ہونے دیتی ۔وزن میں کمی کے لئے املی سے بنائے گئے شربت بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

دل کے صحت

املی میں پوٹاشیم ہونے کے باعث یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔املی میں موجود فائبر شریانوں سے ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو ختم کرتا ہے۔اس میں موجود وٹامن سی فری ریڈیکل کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

فولاد کی کمی

جسم میں فولاد کی کمی دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔آئرن کی کمی سے تھکاوٹ،سر درد،پیٹ کے مسائل،خون کی کمی جیسے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔جسمانی پٹھوں اور اعضاء کی بہتر کارکردگی کے لئے املی مفید ثابت ہوتی ہے۔

ذیابیطس پر کنٹرول

شوگر کے مریضوں کا سب سے اہم مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹس جسم میں جا کر چینی یا چربی کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں جو شوگر کی سطح میں اضافہ کرتے ہیں۔املی کا استعمال وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کے اتار چڑھاؤ کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

قوت مدافعت

املی میں موجود وٹامن سی اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹ انسانی جسم کے لئے بہترین دوا کا کام کرتے ہیں۔املی مدافعتی نظام کو فروغ دے کر انسانی جسم کو بیماریوں سے بچا کر صحت مند زندگی کو یقینی بناتی ہے۔

بلڈ پریشر

املی میں پوٹاشیم ہونے کے باعث یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔املی میں موجود فائبر شریانوں سے ایل ڈی ایل کولیسٹرول کو ختم کرتا ہے۔اس میں موجود وٹامن سی فری ریڈیکل کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

متلی اور قے

طبیعت کو فرحت بخشتی ہے۔متلی اور قے کی شکایت دور کر کے غذا کو ہضم کرتی ہے۔متلی ہونے کی صورت میں اگر املی کا شربت استعمال کیا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

اعصابی صحت

املی میں موجود وٹامن بی کمپلیکس اور تھیامن اعصاب کی صحت کے لئے بہترین ہے۔املی اعصابی عضلات کی صحت کو بہتر بنا کر آپ

کو فعال اور مضبوط بناتی ہے۔ (www.hamariweb.com)

املی میں طبی خصوصیات ہوتے ہیں

اس سے ہم سبھی واقف ہیں ۔لیکن املی کی پتیاں بھی بیکار اور ضائع نہیں ہیں ،کئی ایسے گھریلوں نسخے ہیں جس میں املی کی پتیوں کا استعمال کر صحت کی پریشانیوں سے راحت پاسکتے ہیں۔

املی کی پتیوں میں انٹی سیپٹک صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہیں ۔املی کی پتیوں کے عرق نکال کر زخموں پر لگایا جائے تو وہ زخم کو تیزی سے ٹھیک کرتا ہے ۔املی کے پتوں کا عرق کسی بھی دیگر انفیکشن میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ یہ نئی سیل کی تعمیر بھی تیزی سے روکتا ہے ۔املی کی پتیوں کے عرق سے دودھ پلانے والی خواتینوں میں دودھ کے معیار کافی بہتر ہوتے ہیں ۔املی کی پتیوں کا عرق ریپروڈکٹیو ورجن کے انفیکشن کو بھی روکتا ہے ۔اور اسکے علامت سے راحت فراہم کرنے میں مددگار ہے ۔املی کی پتی وٹامن سی کا ذخیرہ ہے۔

جو کہ کسی بھی طرح کے انفیکشن سے جسم کی حفاظت کرتا ہے ۔جس سے جسم صحت یاب رہتا ہے ۔پتیوں کی کو اور اثر انداز کرنے کے لئے پپیتا ،نمک اور پانی کو پتیوں میں ملایا جاسکتا ہے۔

لیکن یہ یقینی بنائے کہ آپ بہت زیادہ نمک کا استعمال نہیں کرسکتے ہیں ۔املی کی پتیوں میں سوجن کو کم کرنے والی صلاحیت ہوتے ہیں اور جوڑوں کے درد اور دیگر سوجن کے علاج کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (www.urdutahzeeb.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔جب تک عورتیں املی کا استعمال کرتی رہیں بڑی بڑی بیماریوں سے بچی رہیں ،لیکن جب سے اس کا استعمال ترک کیا بلڈ پریشر ،شوگر ،رحم کی خرابیاں ،موٹاپا ،رنگت کی خرابی ،دل کی گھبراہٹ اور نہ جانے کون کون سے امراض کا شکار ہوئیں ۔عورتوں کو پہلی عورتوں کی طرح املی کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ وہ موجودہ امراض سے بچیں۔

۲۔۔املی اور آلو بخارا ہموزن (پچاس پچاس گرام) رات کو پانی کے ایک گلاس میں بھگو دیں ،صبح مل چھان کر پی لیں ،یرقان (ہیپا ٹائٹس) کی تمام اقسام میں مفید ہے۔

۳۔۔املی کے تخم کا مغز ثعلب مصری کا بدل ہیں۔

(صدری مجربات قادریہ)

اروی

(C.Antiquorum)

نام

عربی میں قلقاش ،بنگالی میں گری ،ہندی میں گھیاں ،گجراتی میں الوی ،انگریزی میں کولو کے سیا اینٹی کنورم اور بعض کے نام بقول عربی نام قبقاش ہے۔

ماہیت

اروی مشہور قسم کی سبزی ہے جو آلو کی طرح زمین کے اندر ہوتی ہے۔پتے بڑے چکنے ہوتے ہیں۔نباتات کی مشہور جڑ ہے۔زیادہ تر بطور نان خورش مستعمل ہے۔

ہلکا بھورا۔

ذائقہ

پھیکا حلق میں خراش کرنے والا۔

مزاج

گرم ایک تر درجہ دوم اس کا مزاج سرد وتر زیادہ مناسب ہے۔

افعال

مؤلد ومغلظ منی، مسمن بدن، مغری۔

استعمال

اروی کو زیادہ تر بطور نان خورش تنہا یا گوشت یا بیگن کے ہمراہ پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔نفاخ اور دیر ہضم ہوتی ہے۔اروی نان خورش بنا کر استعمال کریں۔

خواہ بطور دواء سفوف کر کے کھایا جائے۔نزوجت اور غروبت کی وجہ سے کھانسی اور صحیح امعاء میں فائدہ ہوتا ہے۔مولدہ ومغلظ منی کے ساتھ ساتھ باہ کو متحرک کرتی ہے۔

بدن کو فربہ اور طاقتوار بناتی ہے۔اروی کا چھلکا اسہال کو بند کرنے میں مفید ہے۔ادابول کیلئے اس کے پتے کا نچوڑا ہوا پانی بہت مفید ہے۔

مضر

دیر ہضم مسدد اور مولد بلغم وریاح، ذیابیطس کے مریض کیلئے۔

مصلح

دارچینی، لونگ، ادرلیموں۔

بدل

بھنڈی۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام تک مقدر ہضم۔

اروی کے فوائد

اروی جڑ کی سبزی ہے۔اس کے اجزا میں نشاستہ اور وٹامن سی شامل ہیں۔اس کا مزاج گرم تر ہے۔مگر بعض اطباء اسے معتدل اور بعض اسے سرد تر لکھتے ہیں۔دراصل الگ پکانے کی صورت میں اروی گرم ہوتی ہے جبکہ گوشت میں پکانے سے اس کا مزاج معتدل ہو جاتا ہے۔اس کا ذائقہ پھیکا اور گلے میں خراش پیدا کرتا ہے۔اروی موسم برسات کی سبزی ہے۔پاکستان میں عام طور پر اروی کھائی جاتی ہے اور اس کے پتے پھینک دیئے جاتے ہیں لیکن دیگر ملکوں میں جہاں اروی عام ہے وہاں اروی کے ساتھ اس کے پتے بھی تل کر کھائے جاتے ہیں۔یہ ایک لیسدار اور پسندیدہ سبزی کہلاتی ہے۔یوں سمجھئے کہ اروی ایک مردانہ خوراک ہے۔یعنی مردوں کے لئے انتہائی فائدہ مند ہے۔مادہ تولید کو گاڑھا کرتی اور مقوی باہ بھی ہے۔گردوں کو فربہ کرتی ہے۔اروی کے مزید فوائد درج ذیل ہیں۔

☆اروی بلڈ پریشر کو مکمل ختم کر دیتی ہے۔

☆یہ جلدی امراض میں بالخصوص فائدہ دیتی ہے اور جلد کی خشکی اور بدن کی شکنیں دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔

☆ بھنی ہوئی اروی بطور سالن پیشاب اور مثانے کے امراض کو ختم کرتی ہے مگر شوربہ والی اروی فائدہ مند نہیں۔

☆ آنتوں کی خشکی کو دور کر کے تری پیدا کرتی ہے۔

☆اس کا استعمال سینہ کی خشکی کے لئے تیر بہدف نسخہ ہے۔ان فوائد کے باوجود اس کے کچھ نقصانات بھی ہیں۔مثلاً یہ دیر ہضم ہے۔بلغم پیدا کرتی ہے۔اس کے کھانے سے ریح پیدا ہوتی ہے۔بہرحال سالن بناتے وقت اگر مناسب احتیاط کر لی جائے تو ان نقصانات کا سدباب کیا جا سکتا ہے۔

احتیاط

اس کے سالن بنانے کیلئے ضروری ہے کہ اروی کو چھیل کر نمک لگا کر تھوڑی دیر رکھ دیا جائے اور پھر لونگ، دارچینی اور گرم مصالحہ کے ساتھ اس کو گھی میں بھون لیا جائے تو اس طریقے سے یہ انسانی صحت کے لئے کافی مفید ہو جاتی ہے۔موسم برسات میں اروی کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔

لیس دور کرنے کا طریقہ

اروی کی لیس دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کو نمک لگا کر پانی ڈال کے ایک سے دو گھنٹہ دھوپ میں رکھا جائے۔اس طرح اس کی ساری لیس نکل جاتی ہے۔اسے مزیدار بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن، پیاز، ٹماٹر، ہری مرچ، ادرک گھی میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیا جائے اس کے بعد اروی اور پانی ڈال کر پکا لیا جائے تو مزیدار سالن تیار ہو جاتا ہے۔

اروی کی بھجیا

اروی بہت سے لوگوں کو پسند نہیں ہوتی، اس لئے کہ وہ لیس دار پکتی ہے، تو آج ہم آپ کو ایسی ترکیب بتا رہے ہیں جس سے سانپ بھی مر جائے اور لاٹھی بھی نا ٹوٹے، اروی، ایک کلو باریک کٹی ہو، پیاز۔ چھ سے ساتھ (درمیانے سائز کے) لہسن۔ 10 سے بارہ جوئے (پسے ہوئے) ادرک۔ جتنا آپ دوسرے کھانوں میں استعمال کرتے ہیں۔ ٹماٹر۔ درمیانے سائز کے دو عدد، سبز مرچ۔ 4 سے 5۔ (ادرک اور مرچوں کو پیس لیں یا ادرک کو کدوکش کر لیں اور مرچوں کو باریک کاٹ لیں) ان کے علاوہ سرخ یا کالی مرچ۔ نمک، ہلدی، چائینز سالٹ، زیرہ، دارچینی یہ سب اجزا حسب ضرورت جتنی آپ روزمرہ سالن میں استعمال کرتے ہوں، گرم مصالحہ ثابت ڈالنے کی عادت ہے آپ پیسا ہوا بھی یوز کر سکتے ہیں لیکن ثابت زیادہ خوشبودار ہوتا ہے)

تو اب ہم بناتے ہیں، پہلے آپ ایک کڑاہی میں گھی ڈالیں نارمل جس میں کہ آپ اروی کو فرائی کر سکیں، خیال رہے وہ چپک جاتی ہے تو آپ نے چمچ ہلاتے رہنا ہے، اور اگر آپ کف گیر استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے، 15 سے 17 منٹ میں اروی کا رنگ تبدیل ہونے لگے گا تو آپ اسے چیک کرتے رہیے وہ تقریبا گل چکی ہوگی، اب آپ ایک اور دیگچی میں کٹی ہوئی پیاز دالیں اور لہسن ڈال کر اسے لائٹ سا براؤن کر لیں، اس میں پانی ڈالیں اور پھر اس میں پسا ہوا ادرک سبز مرچ اور کٹا ہوا ادرک شامل کر دیں۔ اور ڈھک دیں، جب تڑکہ گھی چھوڑ دے تو اس میں نمک، مرچ، ہلدی، چائینز سالٹ، دارچینی، اور زیرہ شامل کر کے اسے ایک منٹ تک بھونیں اور پھر اس میں فرائیڈ اروی شامل کر دیں، اور 10 منٹ تک ڈھکن دے کر پکنے دیں۔ لیں جی اروی تیار ہے۔ (www.urduweb.org)

اروی کھانا کتنا فائدے مند

اروی موسم برسات کی مشہور عام ترکاری ہے جو آلو اور کچالو کی طرح زیر زمین پیدا ہوتی ہے۔ وزن کے لحاظ سے اسکے ٹکڑے 2 گرام سے 50 گرام تک ہوتے ہیں۔ کچالو اسی کی قسم سے ہے۔ اسکے پتے بڑے بڑے، چکنے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ اروی کو بطور سالن تنہا یا گوشت کے ہمراہ سبز مرچ، ٹماٹر اور لیموں ڈال کر پکایا جاتا ہے اس سے اس کا ذائقہ بہت اچھا ہو جاتا ہے۔

اروی میں الزوجت (لیسدار مادہ) بہت پایا جاتا ہے۔ اسلئے مناسب ہوتا ہے کہ اروی پکانے سے پہلے چھیل کر کاٹ لیں اور اس پر ہلکا نمک چھڑک دیں اور دس پندرہ منٹ دھوپ میں رکھیں۔ بعد میں پانی سے دھو کر حسب ذائقہ مرچ مصالحہ ڈال کر پکائیں۔ اگر اس میں لیموں کا پانی بھی ڈال دیں تو ذائقہ نہایت عمدہ ہو جاتا ہے۔

اروی کا چھلکا بھورے رنگ کا ہوتا ہے جبکہ کاٹنے سے اندر سے مغز سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ اسکا ذائقہ پھیکا اور خراش دار ہوتا ہے اور اس سے نکلنے والے لعاب میں چپک بہت ہوتی ہے جو ہاتھوں کو چپکا کر دیتا ہے۔

اس میں کافی مقدار میں لزوجت یعنی لیسدار مادہ پایا جاتا ہے جس کی بنا پر بار بار اٹھنے والی خشک کھانسی جو گرمی کے سبب سے ہو دور ہو جاتی ہے۔ نرخرہ کی خرخراہٹ اور سینہ کی خشکی میں بھی یہ مفید ہے جبکہ آنتوں کی خراش میں اس کا لعاب بہت ہی نافع ہے۔

اروی میں پائی جانے والی تمام خصوصیات سے استفادہ حاصل کرنے اور اس کے ضرر سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ اسکا

اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے اور اصلاح کیلئے اس میں قرفہ (دارچینی)، لونگ اور لیموں کو شامل کرلیا جائے جس سے ترکاری کا ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے اور اس سے فائدہ بھی زیادہ حاصل ہوتا ہے۔

اس کا اعتدال کے ساتھ استعمال مسمن بدن ہے اور جسم کو طاقتور بناتا ہے۔ خون کو گاڑھا اور مسدد کرتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے اسی لیے وجع المفاصل اور نقرس میں مفید ہے۔ ضعف ہاضمہ، ورم معدہ، ورم فم معدہ، بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کی تکلیف میں اروی کے استعمال سے اضافہ ہو جاتا ہے۔

اروی کا چھلکا جس کو بے کار اور ناکارہ سمجھ کر کوڑا کرکٹ کے ڈھیر پر پھینک دیا جاتا ہے اگر اس کو خشک کرلیا جائے اور باریک پیس کر 5 گرام کی مقدار میں صبح وشام استعمال کیا جائے تو اسہال میں مفید ہے۔

اگر چوٹ لگ کر سوزش ہو جائے تو اروی کے چھلکوں کا سفوف شہد میں ملا کر لیپ کرنے سے سوزش اور چوٹ کر آرام آجاتا ہے۔ اس کے چھلکے زخموں پر چھڑکنے سے زخم بھر جاتے ہیں چھلکوں کا سفوف شہد یا بالائی میں ملا کر زبان اور ہونٹوں پر لگانے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

اروی بھوک کو بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے دودھ پلانے والی عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔ کمزور جسم والوں کیلئے اروی لاجواب ہے۔

اروی بلڈ پریشر کو ختم کرتی ہے، خونی بواسیر والوں کو اس کے استعمال سے خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ جلد کی خشکی اور شکنیں دور کرتی ہے۔ پیشاب کے امراض میں انتہائی نافع ہے۔

جلدی امراض مثلاً خارش اور داد میں اروی کو اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ اگر کسی زخم سے خون بہہ رہا ہو تو اروی کے پتوں کا رس نکال کر پلانے اور متاثرہ جگہ پر لگانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات زیر جلد گلٹیاں اور گانٹھیں ہو جاتی ہیں۔ ان گلٹیوں کو گھلانے کے لئے اروی بہت مفید ہے۔ اروی کے پتے اور ڈنڈیاں لے کر ان کا رس نکال لیں۔ اس میں قدرے نمک ملا کر گلٹیوں والی جگہ پر لیپ کریں۔ چند بار کے استعمال سے گلٹیاں گھل جائیں گی۔

بالوں کو گرنے سے روکنے کے لئے اور نئے بال اگانے کے لئے اروی کے پتوں کا استعمال بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ اروی کے پتوں کا رس بالوں میں لگانے سے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں اور نئے بال اگنے لگتے ہیں۔

بھڑ یا اس قسم کا کوئی کیڑا کاٹ لے تو جلد میں بڑی تکلیف ہوتی ہے اور سوزش بھی ہو جاتی ہے اگر کاٹی ہوئی جگہ پر اروی کا رس لگا دیا جائے تو فوراً زہر اتر جاتا ہے اور تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

انجیر

(Fig)

نام

اردو، ہندی، پنجابی، بنگالی، مرہٹی میں انجیر انگریزی میں Fig فرانسیسی میں Figue روسی، جرمن میں Feigs لاطینی میں Ficus Carica اطالوی میں Fico عبرانی میں Teenah یونانی میں Suiko ہسپانوی میں Higo کرنانکی میں نیڈ نیڈ اور فارسی میں جمیر عربی میں التین کہتے ہیں۔

ماہیت

انجیر کا پودا تقریباً چھ سے دس یا بارہ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک خودرو (جنگلی) دوسرا کاشت کیا ہوا۔ اس کی قلمیں عموماً ماہ پھاگن (فروری کے وسط اور مارچ کے شروع) میں کاٹ کر تھوڑی دور لگائی جاتی ہیں۔ دو سے تین سال تک پودا مکمل ہو کر پھل دینے لگتا ہے اور اس کے ہر جز سے دودھ نکلتا ہے۔

پتے

بڑے اور کھردرے ہوتے ہیں۔

پھل

انجیر کا پودا ایک سال میں دو بار پھل دیتا ہے۔ پہلے مئی کے وسط میں اور جون کے پہلے دنوں جبکہ دوسرا پھل مارچ کے وسط میں اور اپریل کے شروع میں، یہ گولر کی طرح گول گول نرم گولہ نما گچھوں میں لگتا ہے۔ کچا پھل سبز اور پکنے میں شیریں اور لذیذ ہوتا ہے۔ انجیر کا پھل کچی حالت میں سخت حالت میں پک کر نرم ہو جاتا ہے۔

مقام پیدائش

خیال کیا جاتا ہے کہ انجیر ایشیائے کوچک میں سمرنا کے مقام کی پیداوار ہے۔ یہ افغانستان، ایران، بلوچستان اور جاپان میں اس کو تجارتی لحاظ سے کاشت کیا جاتا ہے۔ برصغیر میں انجیر کی کاشت اتنی نہیں ہوتی کہ عوام کی ضروریات پوری ہو سکے۔ تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ برصغیر میں انجیر ایران اور عرب سے آنے والے اطباء نے بویا، اس سے قبل انجیر یہاں نہیں پائی جاتی تھی۔

انجیر کا مزاج

گرم و سرد معتدل کا مزاج تر و تازہ کا شرینی کی وجہ سے تھوڑا سا گرم اور ماہیت کی زیادتی کے حکیم ارشد ملک نے انجیر کا مزاج تر و تازہ اور زیادتی کا مزاج باعث لکھا ہے جبکہ مخزن الادویہ میں گرم ایک تر دوسرے درجے میں ہے لیکن طبی فارماکوپیا میں انجیر کا مزاج صرف گرم تر لکھا ہے۔

رنگت

کچا پھل سبز پکنے پر سرخی مائل بھورا یا جامنی ہوتا ہے۔

ذائقہ

شیریں۔

افعال

جالی، منفث بلغم، مدر بول، منضج اورام، محلل، مقوی و مسمن بدن، ملین شکم، معرق ملطف اور معقدی، قطع بواسیر اور نقرس۔

افعال خواص

کثیر الغذاء اور سریع الہضم ہے۔ خشک انجیر گرم اور لطیف ہے۔ اس سے رقیق خون پیدا ہوتا ہے۔ انجیر تمام میوہ جات سے زیادہ

سے زیادہ غذا بخش ہے۔ یہ گرم تر ہونے کی وجہ سے منفج ہے اور حرارت و رطوبت کے علاوہ گودے والا انجیر زیادہ منضج دیتا ہے۔ اور اس انتہا درجہ کی قوت تلیسین ہے۔ پسینہ لاتی ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

انجیر کا دودھ جمے ہوئے خون اور دودھ کو پگھلا دیتا ہے۔ انجیر اپنی حرارت، رطوبت اور لطافت کی وجہ سے اس کا ضماد پھوڑوں کو پکاتا ہے۔ اور جو پیاس بلغم شور کی وجہ سے ہو اس کو تسکین دیتا ہے۔ کیونکہ یہ بلغم کو پگھلاتا ہے۔ اور رقیق کرتا، جس کی وجہ سے پرانی کھانسی میں مفید ہے۔ جو کھانسی محض بلغم کی وجہ سے ہو انجیر تنقیہ کر کے پرانی کھانسی کو نفع کرتا ہے۔ انجیر اپنی قوت تفتح اور جلا کے باعث پیشاب کا ادرار کرتا ہے جگر اور طحال کے سدوں کو دفع کر دیتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کے لیے موافق ہے۔ انجیر نہار منہ کھانے سے مجاری غذا کے کھولنے میں عجیب منفعت حاصل ہے۔ خصوصاً جبکہ اس کو بادام یا اخروٹ کے ساتھ کھایا جائے۔

استعمال

حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے۔ قبض کو کھولتا ہے۔ معرق ہونے کی وجہ سے فضلات کو جلد کی طرف خارج کرتا ہے۔ اس لئے چیچک، خسرہ، موتی، جھرہ کے دانے جلد پر یعنی باہر نکالتا ہے۔ مغز اخروٹ کے ہمراہ کھانا تقویت باہ کیلئے بہتر بیان کیا جاتا ہے۔

محلل کے بطور سفوف سکنجبین کے ساتھ تلی کے ورم میں مفید ہے جبکہ انجیر کو پانی میں جوش دے کر غرغرہ کے طور پر خناق کو مفید ہے۔ بطور ضماد خنازیری گلٹیوں پر لگانا مفید ہے اور معجون کے طور پر استعمال کرنے سے ورم رحم و مقعد کے علاوہ بواسیر کے درد کو بھی مفید ہے جالی ہونے کی وجہ سے امراض جلدیہ میں اور خاص طور پر چھیپ میں، برص اور کلف میں ضماداً مفید ہے۔

حکیم رام لبھایا لکھتے ہیں کہ انجیر اور صعتر کا جوشاندہ پلانے سے بلغم کو صاف کرتا ہے۔ جبکہ نسیان میں انجیر کے ساتھ بادام، پستہ یا مغزیات کا استعمال مفید و مقوی دماغ ہے۔

انجیر کا قرآن پاک میں ذکر

ترجمہ:

قسم ہے انجیر اور زیتون کی اور طور سینا کی اس امن والے شہر کی کہ ہم نے انسان کو بہترین انداز کے ساتھ پیدا کیا ہے۔

انجیر کے بارے میں ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

حضرت ابو الدرداء رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا ہوا تھال آیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں فرمایا کہ کھاؤ، ہم نے اس میں سے کھایا اور پھر ارشاد فرمایا اگر کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ پھل ہے کیونکہ بلا شبہ جنت کا میوہ ہے۔ اس میں سے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے اور نقرس (میں مفید ہے)۔

کتب مقدسہ میں انجیر کی اہمیت

توریت اور انجیل میں انجیر کا ذکر مختلف مقامات پر 49 مرتبہ کیا گیا ہے۔

تب درختوں نے انجیر کے درخت سے کہا کہ تو آ اور ہم پر سلطنت کر، پر انجیر کے درخت نے کہا میں اپنی مٹھاس اور اچھے اچھے پھلوں کو چھوڑ کر درختوں پر حکمرانی کرنے جاؤں۔

انجیر کے درختوں میں ہرا انجیر پکنے لگے اور تاکیں پھوٹنے لگیں۔انکی مہک پھیل رہی تھی۔

انجیر کے بارے میں محدثین کے مشاہدات

حافظ ابن قیم۔لکھتے ہیں کہ انجیر ارض حجاز اور مدینہ میں نہیں ہوتی بلکہ اس علاقہ میں عام پھل صرف کھجور ہی ہے لیکن اللہ نے قرآن پاک میں اس کی قسم کھائی ہے اور اس امر میں کوئی شک نہیں کہ اس سے حاصل ہونے والے افادیت اور منافع بے شمار ہیں۔اس کی بہترین قسم سفید ہے۔یہ گردہ اور مثانہ سے پتھری کو حل کر کے خارج کرتی ہے۔

انجیر بہترین غذا ہے اور زہروں کے اثرات سے بچاتی ہے۔حلق کو سوزش، سینے میں بوجھ، پھیپھڑوں کی سوجن مفید ہے اور جگر اور تلی کے اصلاح کرتی ہے۔بلغم کو پتلا کر کے نکالتی ہے۔

جالینوس نے کہا کہ انجیر کے ساتھ زبواء اور بادام ملا کر کھالئے جائیں تو یہ خطرناک زہروں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔اس کا گودا بخار کے دوران مریض کے منہ کو خشک نہیں ہونے دیتا ہے۔نمکین بلغم کو پتلا کر کے نکلتی ہے۔گردہ اور مثانہ کی سوزشوں کے لئے مفید ہے۔

انجیر کو نہار منہ کھانا عجیب وغریب فوائد کا حامل ہوتا ہے۔کیونکہ یہ آنتوں کے بند کھولتی، پیٹ سے ہوا نکلتی ہے۔اس کے ساتھ اگر بادام بھی کھائے جائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریوں کو دور بھگاتی ہے۔

انجیر میں پائے جانے والے کیمیاوی اجزاء کا متناسب سو گرام میں۔

لحمیات پانچ ءایک نشاستہ 0ء15، حدت یا حرارے 66،سوڈیم 6ء24، پوٹاشیم 8ء28،کیلشیم 5ء8،میگنیشم 2ء26،وٹامن اے اور سی،فولاد 18ء1،تانبا 07ء0،فاسفورس 6ء2،گندھک 9ء22،کلورین 1ء7۔

نفع خاص

موتی جھرہ، جدری وغیرہ میں دانوں کو ظاہر کرنے کیلئے مفید ہے۔ملین طبع اور مدر بول،قبض،دمہ،سعال،کھانسی کے علاوہ رنگت کو نکھارتا ہے۔اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔تلی کی صلابت وورم میں مفید ہے۔

مضر

طبی فارما کو پیا کے مطابق جگر ہ معدہ وآنت،سدہ وجگر کو۔

مصلح

سکنجین،شربت ترنج،انیسون،صعتر فارسی،بادام شریں۔

بدل

مویز منقیٰ،مغز چلغوزہ۔

مقدار خوراک

دو سے تین دانے،شربت اور جوشاندہ میں مستعمل ہے۔جدری اور دیگر مستعدی امراض میں دو سے تین خشک انجیر کھلائیں۔
قبض کیلئے کم از کم پانچ خشک انجیر،جبکہ بواسیر کیلئے میرا خود ذاتی تجربہ ہے کہ تین،پانچ یا سات عدد دانے دینے سے درد کو فوری آرام آتا ہے۔پیٹ سے ریاح کو خارج کرتا ہے۔

جدید تحقیق اور تجربہ۔

مذکورہ کیمیاوی اجزاء کے علاوہ وٹامن اے اور وٹامن سی کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔
ان اجزاء کے پیش نظر انجیر ایک نہایت مفید غذا اور دواء ہے۔اس لئے عام کمزوری اور بخاروں میں اس کا استعمال اچھے نتائج کا حامل ہوگا۔
بواسیر میں انجیر خشک کو عام طور پر چار ماہ سے دس ماہ تک استعمال کرنے سے مسے خشک ہو جاتے ہیں۔اگر بواسیر کے ساتھ بدہضمی زیادہ ہو تو ہر کھانے سے پہلے آدھ گھنٹہ پہلے دو سے تین انجیر کھلائی جائے۔جن کو صرف پیٹ میں بوجھ ہو تو ان کو کھانے کے بعد انجیر کھانی چاہئیے۔
انجیر پرانی قبض کا بہترین علاج ہے۔اس کے گودے میں پائے جانے والا دودھ ملین اور چھوٹے چھوٹے دانے پیٹ کے حموضا تمیں پھول کر آنتوں میں حرکات پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔انجیر خوراک کو ہضم کرنے اور آنتوں کی سڑاند ختم کرتی ہیں۔انجیر خون کی نالیوں میں جمی ہوئی غلاظتوں کو نکال سکتی ہے اور اسکی افادیت کو آپ ﷺ نے بواسیر میں پھولی ہوئی وریدوں کی اصلاح کرنے کے لئے استعمال فرمایا۔خون کی نالیوں میں موٹائی آجانے سے ہوتی ہے۔انجیر اس مشکل کا آسان حل ہے۔
انجیر گردوں کے فیل ہونے کے علاوہ خشک انجیر کو جلا کر دانتوں پر منجن کیا جائے تو دانتوں سے رنگ اور میل کے داغ اتر جاتے ہیں،انجیر کے تازہ پھل سے نچوڑ کر اگر مسوں پر لگایا جائے تو وہ گر جاتے ہیں۔اس کے پتے پھوڑوں کو پکانے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

انجیر کو خشک کرنے کا طریقہ

خشک کرنے کے لئے انجیر کو اس وقت تک پودے پر رہنے دیا جاتا ہے کہ جب تک وہ خوب پک کر زمین پر گر جائے کیونکہ اس

مرحلہ تک تقریباً 3 / 4 حصہ تک خشک کیا جاتا ہے۔ پھر ان کو کشتیوں میں ڈبو کر رکھ کر جما لیا جاتا ہے پھر ان پر گندھک کے مرطوب دخان پر 20 سے 30 منٹ تک گزارا جاتا ہے۔ پھر ان کو لکڑی کی کشتیوں میں رکھ کر دھوپ میں رکھتے ہیں اور 5 سے 7 دن تک ان کو الٹ پلٹ کرتے ہیں۔ خشک ہونے کے سے کچھ قبل ان کو دبا کر چپٹا بنا لیا جاتا ہے بعد میں ان کو نمک کے محلول میں ڈبو لیا جاتا ہے جس سے ان میں نرمی اور ذائقہ برقرار رہتا ہے۔

تاثیری عمر

دو سال۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

ریاض (نیوز ڈیسک) انجیر کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے، یہ کمزور اور دبلے پتلے لوگوں کے لئے نعمت بیش بہا ہے۔ انجیر جسم کو فربہ اور سڈول بناتا ہے۔ چہرے کو سرخ وسفید رنگت عطا کرتا ہے۔ انجیر کا شمار عام اور مشہور پھلوں میں ہوتا ہے۔ انجیر ایک چھوٹا سا خشک میوہ ہے، جس کے بے شمار فوائد اور متعدد خواص ہیں، جن میں سے چند اہم ترین کا ہم یہاں ذکر کر رہے ہیں۔

نظام انہضام کی بہتری: انجیر کے تین ٹکڑے 5 گرام ریشوں (فائبر) پر مشتمل ہے، جو روزانہ کی ضرورت کا 20 فیصد پورا کر دیتا ہے۔ انجیر قدرتی طور پر قبض کشا خشک میوہ ہے، جو آپ کو قبض سے محفوظ رکھنے کے علاوہ نظام انہضام کی مجموعی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

وزن میں کمی

ریشوں سے بھرپور ہونے کے علاوہ انجیر میں کچھ خاص قسم کی کیلوریز بھی پائی جاتی ہیں۔ لہٰذا وہ لوگ جو اپنا وزن گھٹانا چاہتے ہیں انجیر کا ضرور استعمال کریں، کیوں کہ ایک انجیر میں صرف 47 کیلوریز ہوتی ہیں۔

بلڈ پریشر

خون کے دباؤ کا شکار افراد کے جسم میں سوڈیم اور پوٹاشیم کی سطح متناسب نہیں رہتی اور انجیر کا استعمال اس متناسب کو بحال کرنے میں نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ پوٹاشیم سے بھرپور انجیر بلڈ پریشر کو کم کرسکتی ہے۔

دل کے امراض

انجیر میں شامل اینٹی آکسائیڈینٹ کسی بھی دیگر پھل کی نسبت زیادہ معیاری ہوتے ہیں اور یہ مرکبات ایسے مادوں کو خارج کر دیتے ہیں، جو خون کی نالیوں کو نشانہ بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ اینٹی آکسائیڈینٹ کینسر سے بچاؤ کا بھی موجب ہیں۔

ہڈیوں کی مضبوطی

کیلشیم سے بھرپور دیگر غذاؤں کے ساتھ انجیر کا استعمال ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ ایک خشک انجیر کیلشیم کی روزانہ کی ضرورت کا 3 فیصد بنتی ہے۔

ذیابطیس

ذیابطیس کا شکار افراد اکثر اپنی خوراک کے بارے میں کنفیوژن کا شکار رہتے ہیں لیکن انجیر کا استعمال آپ کے لئے نہایت سود مند ثابت ہوسکتا ہے۔انجیر میں قدرتی شوگر ہوتی ہے، جو مصنوعی شوگر کے استعمال کو کم کرکے فائدہ پہنچاتی ہے۔

خون کی کمی

ایک انجیر انسانی جسم کو روزانہ درکار آئرن کی 2 فیصد ضرورت کو پورا کرتی ہے اور آئرن کی متناسب مقدار نہ ملنے سے جسم خون کی کمی کا شکار ہوسکتا ہے۔

نظام تولید

قدیم علوم کے مطابق یونانی قوت باہ کو بڑھانے کے لئے انجیر کا استعمال کیا کرتے تھے اور آج جدید میڈیکل سائنس نے بھی یہ ثابت کردیا ہے کہ انجیر تولیدی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے، کیوں کہ یہ زنک، میگنیشیم اور میگنیز جیسے منرلز سے بھرپور ہوتی ہے۔

(www.dailypakistan.com.pk)

انجیر کے فائدے بے شمار

خشک میوہ جات جسمانی اور اعصابی کمزوری کے لیے بہت اہمیت کے حامل ہے. جسمانی خشکی دور کرتے ہیں. جسم کو تیل دینے کے لیے ان کا استعمال بے حد ضروری ہے. انجیر کو جنت کا پھل کہا جاتا ہے انجیر کے فائدے بے شمار ہے. اور مختلف طریقوں سے مختلف فائدے ملتے ہیں۔

اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے اور اگر اس کو پانی میں بھگو دیا جائے. تو اس کے تاثیر بدل جاتی ہے انجیر ٹھنڈی تر ہو جاتی ہے. اس میں پروٹین کیلیشم پائے جاتے ہیں۔

انجیر کو بادام اور اخروٹ کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے ہر قسم کے زہر سے محفوظ رہتا ہے. بخار کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے ختم کرتی ہے۔ اور خون پیدا کرتی ہے، اور بہت سے دماغی امراض سے بچاتی ہے۔

انجیر کے فائدے میں سے ایک فائدہ یہ بھی ہے. قوت باہ کے لیے بے حد اکثیر ہے. پانچ دانے انجیر کے لے کر اس کو پانی میں پہلے دھولیں اور پھر اس کو پانی میں بھگو دیں، کسی کوری ڈولی میں ڈولی مٹی کی ہونی چاہیے ورنہ کم فائدہ ہوگا. اور صبح نہار منہ انجیر کو کھالیں. اور پانی جس میں انجیر بھگوئی تھی. اس کس پی لیں. انجیر کو بھگونے سے ساری گرمی نکل جائے گی. اور اس کی تاثیر ٹھنڈی ہو جائے گی، خون اور منی پیدا کرے گی. مثانے اور جگر کی گرمی کے لیے بے حد اکثیر ہے جگر کی گرمی کو ختم کرے گی. اور جسمانی خشکی کو ختم کرے گی. اور اس سے بالوں کو فائدہ ہوگا. جس کے بال گر رہے ہو وہ شخص انجیر کا استعمال کرے اسی طریقے سے. بواسیر کے لیے فائدہ مند ہے. معدہ کے گرمی نکال کر معد

ٹھنڈک اور سکون پہنچاتی ہے۔ رفع حاجت سے قبض کو ختم کرتی ہے۔ (www.pakhealthcare1.com)

از مفتی منیب الرحمن

میں ایک ٹی وی چینل پر ہر سوموار کو کسی تفسیر پر گفتگو کرتا ہوں۔ اس ہفتے حضرت شاہ عبدالعزیز محدّث دہلوی رحمہ اللہ تعالیٰ کی ''تفسیر عزیزی'' پر گفتگو کا موقع ملا۔ مطالعے کے دوران سورۃ التین کی تفسیر میں شاہ صاحب نے انجیر کی جو صفات اور خاصیات بیان کی ہیں وہ نہایت دلچسپ اور مفید معلوم ہوئیں، اس لئے میں نے مناسب سمجھا کہ اپنے قارئین کو اس میں شریک کروں۔ اللہ تعالیٰ نے جن اشیاء یا مقامات کی قرآنِ مجید میں قسم فرمائی ہے، ان میں کوئی نہ کوئی ظاہر یا مستور حکمت ضرور موجود ہے۔ انجیر کو انگریزی میں Fig اور بعض علاقائی زبانوں مثلاً ہندکو میں پھگوڑی کہتے ہیں۔

حضرت شاہ صاحب نے لکھا کہ انجیر میں کچھ ظاہری خصوصیات ہیں اور کچھ باطنی۔ ظاہری خصوصیات بیان کرتے ہوئے انہوں نے لکھا کہ یہ پھل لطیف ہے، زُود ہضم اور ہاضم (Digestant) ہے، معدے اور آنتوں کو نرم رکھتا ہے، سڑے ہوئے یا بدبودار مادّے کو بدن کے اندر سے پسینے کی راہ سے نکال دیتا ہے۔ اس کی خاصیت گرم ہے، لیکن اس کے باوجود بخار کے لئے مفید ہے، بلغم کو پتلا کرتا ہے۔ یہ پھل گردے اور مثانے کو پتھریلے ذرات سے پاک کرتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے اور مسام کھول دیتا ہے۔ انجیر جگر اور تلّی کے سُدّوں یعنی گٹھلی بننے والے بافتوں (Tissues) کو تحلیل کرتا ہے اور یہ تلی کے ورم کے لئے بھی مفید ہے۔

انجیر کی ایک نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ یہ سارے کا سارا پھل، غذا اور دوا ہے۔ اس میں کوئی فاضل اور فالتو جُز مثلاً گٹھلی، بیج اور پھینکا جانے والا چھلکا نہیں ہے۔ لہٰذا یہ اس اعتبار سے جنت کے پھلوں کے مشابہ ہے، کیونکہ جنت کے پھلوں میں بھی کوئی فاضل جُز نہیں ہوگا۔ یہ قرآن کی مانند مغز ہی مغز ہے۔ حدیثِ پاک میں ہے نبی ﷺ کی خدمت میں انجیر کا ایک طباق ہدیہ کیا گیا، آپ نے اس میں سے انجیر کھائیں اور اپنے اصحاب سے فرمایا: کھاؤ، پھر آپ نے فرمایا: اگر میں یہ کہوں کہ یہ پھل جنت سے نازل ہوا ہے تو کہہ سکتا ہوں، کیونکہ جنت کے پھل بغیر گٹھلی کے ہیں، اس کو کھاؤ کیونکہ یہ بواسیر (Piles) کو کاٹتا ہے اور گٹھیا کے درد کے لئے بھی مفید ہے، (الکشف والبیان، جلد:10، ص:238)''۔ حضرت امام علی موسیٰ رضا رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انجیر کھانے سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے، یہ سر کے بالوں کو بڑھاتا ہے اور فالج سے محفوظ رکھتا ہے۔ انجیر کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ ایک درمیانے لقمے کے برابر ہوتا ہے، لہٰذا اسے کھانے میں کوئی مشقت نہیں ہوتی اور یہ خوش ذائقہ بھی ہے۔

انجیر کے اندر پروٹین، معدنی اجزاء، گلوکوز، کیلشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ یہ قبض کے لیے بھی مفید ہے۔ حدیثِ مبارک میں ہے کہ انجیر مرض قولنج میں بھی مفید ہوتا ہے۔ یہ پھل رنگت کو سرخ وسفید بنانے کی خاصیت بھی رکھتا ہے۔ اسے زیادہ دیر تک تر و تازہ نہیں رکھا جاسکتا، البتہ اسے خشک کر کے محفوظ کیا جاسکتا ہے، خشک کرنے کے عمل کے دوران جراثیم سے حفاظت کے لیے اسے گندھک کی دھونی دی جاتی ہے اور ملائم رکھنے کے لئے اسے نمک کے پانی میں ڈبویا جاتا ہے۔ اس کے تازہ کچے پھل اور پتوں سے دودھ کی طرح قطرے ٹپکتے

ہیں، ان میں جلن ہوتی ہے اور یہ کہا جاتا ہے کہ برص کے داغ کو دور کرنے کے لیے مفید ہیں۔ انجیر کو عرب ممالک میں پسند کیا جاتا ہے۔ پاکستان کے بعض علاقوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر سنٹرل ایشیا کا پھل ہے، کہا جاتا ہے کہ سنٹرل ایشیا سے منگول، مغل اور مسلمان اَطِبّاء اسے برصغیر میں لائے، کیونکہ مسلمانوں کی آمد سے پہلے اس خطے میں اس کا سراغ نہیں ملتا۔

شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ تعالیٰ نے انجیر کے باطنی خواص بھی بیان کیے ہیں، ان میں سے چند یہ ہیں: یہ پھل اہلِ کمال سے مشابہت رکھتا ہے کہ اس کا ظاہر و باطن ایک ہے، لہٰذا یہ سراسر خیر ہی خیر ہے اور یہ سارے کا سارا فیض رساں ہے کہ نہ گٹھلی، نہ فالتو چھلکا اور نہ ہی اس میں بیج ہوتا ہے کہ اسے پھینکا جائے، جب کہ دیگر پھلوں میں کہیں گٹھلی ہے (جیسے آم) یا چھلکا ہے اور اندر مغز، جیسے بادام، مونگ پھلی، اخروٹ، کاجو وغیرہ۔ اور کہیں چھلکا پھینکا جاتا ہے جیسے مالٹا، سنگترہ وغیرہ اور چیکو میں بیج ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید لکھا کہ یہ پھل ایثار کی صفت کا بھی حامل ہے۔ دیگر پھل دار درختوں پر پہلے شگوفے کھلتے ہیں، یعنی وہ اپنے آپ کو حسن و جمال سے آراستہ کرتے ہیں، جب کہ انجیر میں کسی شگوفے یا کلی کے بغیر براہِ راست پھل نکل آتا ہے۔ شاہ صاحب دیگر پھل دار درختوں کو خود غرض اور دنیا دار لوگوں کے مشابہ قرار دیتے ہیں، جو ''اول خویش بعد درویش'' کے فارمولے کا مظہر ہوتے ہیں۔ اس بات کو امام فخرالدین رازی نے تفسیرِ کبیر میں لکھا ہے کہ دیگر درختوں کا شِعار اس حدیث کا مصداق ہے ''پہلے اپنی ضرورت پوری کرو اور پھر ان کی جو تمہاری کفالت میں ہیں'' اور انجیر اس صفتِ مصطفوی کا مظہر ہے جو سورۃ الحشر :09 میں بیان کی گئی ہے ''اور وہ خود ضرورت مند ہونے کے باوجود (ایثار سے کام لیتے ہیں اور) دوسروں کو اپنے اوپر ترجیح دیتے ہیں''، (تفسیر کبیر، جلد:32، ص:210-11)''۔ مزید یہ کہ انجیر سال میں ایک سے زائد بار پھل دیتا ہے۔

شاہ صاحب مزید لکھتے ہیں کہ جب عالم انسانیت کے جدِّ اعلیٰ حضرت آدم علیہ السلام کی خطاءِ اجتہادی کے نتیجے میں اُن کا جنتی لباس اتار لیا گیا اور ان کا بدن بے لباس ہوگیا، تو قرآن مجید میں ہے ''پھر ان دونوں کے دلوں میں شیطان نے وسوسہ ڈالا تا کہ (انجامِ کار) اُن دونوں کی شرم گاہیں جو اُن پر مستور تھیں، اُن کو ظاہر کر دے، شیطان نے کہا: تمہارے رب نے تم کو اس درخت سے اس لئے روکا ہے کہ کہیں تم فرشتے نہ بن جاوٴ یا ہمیشہ رہنے والوں میں سے ہو جاوٴ۔ اور اس نے ان دونوں کو قسم کھا کر کہا: بے شک میں تم دونوں کا خیر خواہ ہوں۔ پھر فریب سے اس نے ان دونوں کو اپنی طرف مائل کر لیا، پس جب ان دونوں نے اُس درخت کو چکھا تو ان کی شرم گاہیں اُن کے لئے ظاہر ہوگئیں اور وہ اپنے اوپر جنت کے پتے لپیٹنے لگے۔ اور ان کے رب نے ان کو پکار کر فرمایا: کیا میں نے تم دونوں کو اس درخت سے نہیں روکا تھا اور تم دونوں سے یہ نہیں کہا تھا کہ بے شک شیطان تمہارا کھلا دشمن ہے (تب) ان دونوں نے عرض کی: اے ہمارے رب! ہم نے اپنی جانوں پر زیادتی کی اور اگر تو ہمیں نہ بخشے اور ہم پر رحم نہ فرمائے تو ہم ضرور نقصان اٹھانے والوں میں سے ہو جائیں گے، (الاعراف:20-23)''۔

شاہ عبدالعزیز لکھتے ہیں: حضرت آدم و حوا علیہما السلام اپنے بدن کو ڈھانپنے کے لئے جس درخت کے پاس جاتے وہ آپ کی پہنچ سے اونچا ہو جاتا، پس جب وہ انجیر کے درخت کے پاس گئے تو انجیر کا درخت اونچا نہ ہوا اور حضرت آدم و حوّا علیہما السلام نے اس کے پتوں سے اپنے بدن کو ڈھانپا۔

شاہ عبدالعزیز مُحدّث دہلوی نے لکھا: بعض کاشت کارلوگوں کا کہنا ہے کہ کامل درخت وہ ہے جس میں مندرجہ ذیل دس چیزیں پائی جائیں: جڑ، ڈالیاں، پتے، پھول، گٹھلی، گوند، چھال، چھلکا اور شیرہ، جیسے کھجور کا درخت کہ یہ دس چیزیں اس میں موجود ہیں۔ پس جس درخت میں ان میں سے کوئی چیز کم ہو تو وہ ناقص ہے اور انجیر میں گٹھلی نہیں ہے، لہٰذا یہ ناقص ہے۔ تو اس کا جواب یہ ہے کہ یہ نَقص نہیں بلکہ کمال ہے، کیونکہ گٹھلی کھانے کی چیز نہیں ہے، پھینک دینے کی چیز ہے، پس گٹھلی کا ہونا کمال نہیں بلکہ نہ ہونا کمال ہے۔

آخر میں شاہ صاحب لکھتے ہیں: خلاصۂ کلام یہ کہ اللہ سبحانہٗ وتعالیٰ نے انجیر کی قسم فرما کر اس کی اہمیت اور فضیلت کی جانب اپنے بندوں کو متوجہ فرمایا۔ امام قرطبی نے لکھا ہے "کسی شخص کو خواب میں انجیر نظر آئے تو اس کی روزی کشادہ ہوگی اور انجیر کھائے تو اسے اولاد کی نعمت نصیب ہوگی، (احکام القرآن، جلد:20، ص:111)"۔ امام قرطبی نے انجیر کا وصف بیان کرتے ہوئے عربی اشعار بھی نقل کئے ہیں، جن میں سے ایک کا ترجمہ یہ ہے "میرے نزدیک انجیر ہر پھل کی خوبیوں کا حامل ہے، اس کی شاخ پھل سے لدی ہو تو جھک جاتی ہے، اس کا منہ زخم کی مانند ہوتا ہے، جس سے شہد بہتا ہے، گویا کہ یہ اللہ کی خشیت سے جھک جاتا ہے"۔ (www.urduweb.org)

انجیر ان پھلوں میں سے ایک ہے جن کا قرآن پاک میں ذکر آیا ہے اور اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ اس کا فائدہ بہت زیادہ ہے اور اسی لئے اللہ تعالیٰ نے اس کا ذکر کیا۔ ایک تازہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ انجیر ہمارے جسم کو کئی طرح کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے اور ساتھ ہی جسم کو تندرست وتوانا بناتی ہے۔ آئیے آپ کو انجیر کے فوائد سے آگاہ کرتے ہیں۔

انتڑیوں کی کارکردگی میں اضافہ

ان میں موجود فائبر کی وجہ سے معدے کے جملہ امراض ٹھیک رہتے ہیں اور انتڑیوں کا عمل بہتر رہتا ہے جس کی وجہ سے قبض دور ہوتی ہے۔ فائبر کی وجہ سے بواسیر نہیں ہوتی اور ساتھ ہی آنت کا کینسر دور رہتا ہے۔ آپ چاہیں تو خشک یا تازہ انجیر کھا کر اپنے نظام انہضام کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

وزن میں اعتدال

اس میں موجود فائبر کی وجہ سے انسان زیادہ کھانے سے پرہیز کرتا ہے۔ انجیر کھانے سے انسان کو احساس ہوتا ہے کہ اس کا پیٹ بھرا ہوا ہے اور وہ زیادہ کھانے سے اجتناب کرتا ہے۔ کم کھانے سے انسان کا وزن اعتدال میں رہتا ہے اور وہ موٹا نہیں ہوتا۔

کولیسٹرول لیول میں کمی

انجیر میں ایک فائبر 'پیکٹین' پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم سے برا کولیسٹرول کم ہونے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود انٹی آکسیڈینٹس کی وجہ سے یہ کھانوں میں موجود کولیسٹرول کو جسم میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ کم کولیسٹرول کی وجہ سے انسان بلند فشار خون کا شکار نہیں ہوتا۔

دل کے امراض سے بچاؤ

کولیسٹرول کم ہونے سے بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے جس کی وجہ سے دل بھی بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ خشک اور تازہ انجیر میں پائے جانے والی چکنائیاں دل کے لئے مفید ہوتی ہیں اور اس کی کارکردگی کو بڑھاتی ہیں۔ان کی وجہ سے دل کی شریانیں کھلی رہتی ہیں اور ان میں خطرناک چکنائیاں اکٹھی نہیں ہوتیں۔

نظام تنفس کے لئے مفید: روایتی طور پر انجیر کو گلے کی انفیکشن کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ان کی وجہ سے سانس کی بند نالیاں کھلنے لگتی ہیں اور کھانسی دور ہوتی ہے۔کئی لوگ نزلہ، زکام اور کھانسی کے لئے انجیر کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں کہ اس طرح یہ بیماریاں جلد دور ہوجاتی ہیں۔ (www.neonetwork.pk)

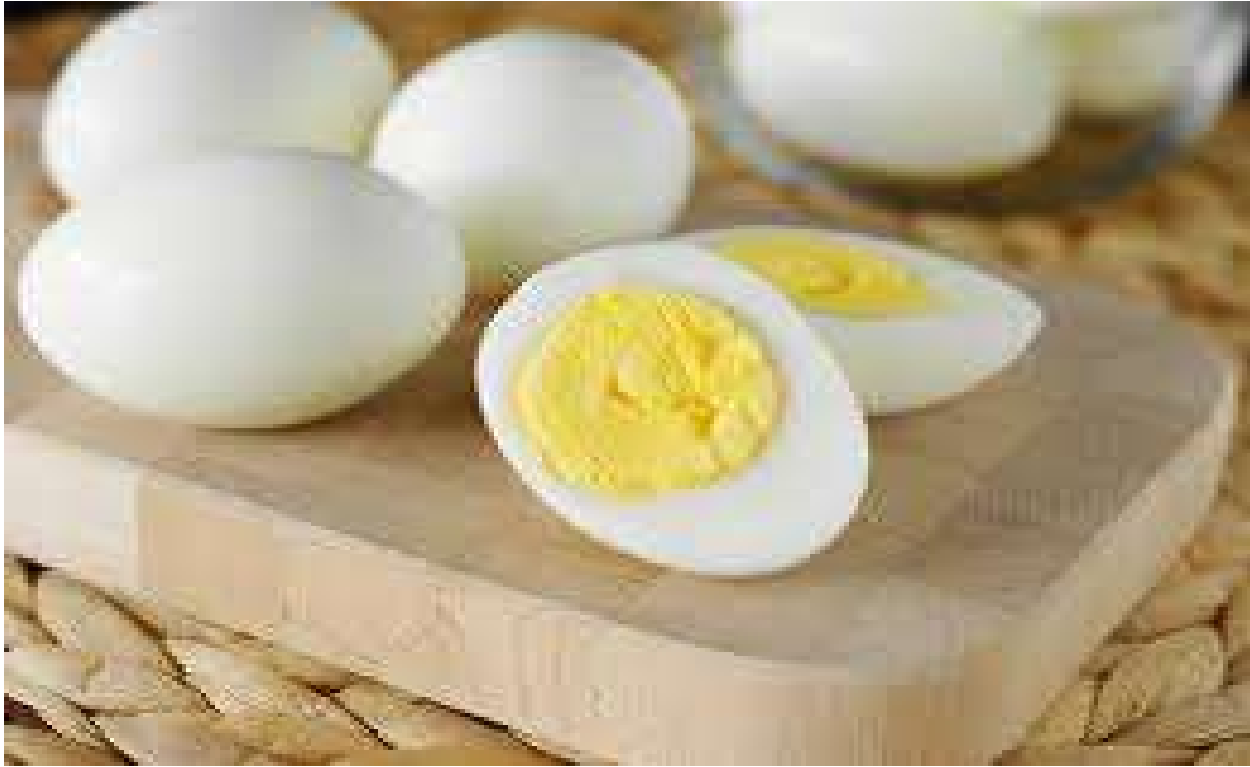
تحائف قادریہ

۱۔۔قبض ومعدہ کی خرابی کو دور کرنے کے لیے رات کو پانچ دانے انجیر کے پانی میں بھگودیں صبح نہار منہ کلی وغیر کر کے منہ صاف کر کے کھالیں اور پانی پی لیں۔

۲۔۔اسپرم کی کمی کو دور کرنے کے لیے انجیر کو سرکہ میں بھگودیں اور روزانہ رات کو ایک عدد کھالیا کریں۔

(صدری مجربات قادریہ)

انڈا

(Egg)

نام

عربی میں بیضہ ماکیاں، فارسی میں تخم مرغ، سندھی میں آنو اور انگریزی میں ایگ کہتے ہیں۔

ماہیت

اس سے مراد مرغی کا انڈا ہے اس کی دو اقسام ہیں۔ایک دیسی مرغی کا انڈا اور دوسرا بائیلر مرغی کا انڈا، ویسے عام طور پر دیسی مرغی کے انڈے کو پسند کیا جاتا ہے۔اور یہ بازار میں بہت مہنگا فروخت ہوتا ہے۔ویسے ڈاکٹر یہ کہتے ہیں کہ دیسی اور بائیلر کے انڈے کی غذائیت میں کوئی فرق نہیں۔

رنگ

سفید جبکہ دیسی ہلکا براؤن۔

ذائقہ

پھیکا قدرے شور۔

مزاج

زردی گرم تر درجہ اول۔

افعال

مولد خون، مقوی بدن مقوی باہ جبکہ سفیدی مسکن ومبرد ہے۔

استعمال

نیم بریاں انڈا صالح الکیموس، کثیر الغذا اور قلیل الفضول ہے۔ یہ زود ہضم ہے اس سے خون زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ دل دماغ بدن اور باہ کو قوت بخشتا ہے۔ کمزور مریضوں کیلئے عمدہ غذا ہے انڈہ کی سفیدی میں غذائیت کم اور یہ دیر ہضم ہے۔

دودھ کے بعد اگر کسی چیز کو مکمل خوراک کہا جاسکتا ہے تو وہ انڈا ہے۔ مرغی کے ایک آم انڈے کا وزن تقریباً ساٹھ گرام ہوتا ہے۔ جس میں دو تہائی سفیدی اور ایک تہائی زردی ہوتی ہے۔ اس میں غذائیت کے تمام اہم اجزاء موجود ہیں۔ جس میں دو تہائی سفیدی اور ایک تہائی زردی ہوتی ہے۔

انڈے کی زردی میں میں چکنائی فاسفورس، کیلشیم، آئرن، پروٹین، معدنی نمکیات اور لیسی تھین ہوتی ہے۔

انڈے میں ستر فیصد پانی چودہ فیصد پروٹین، گیارہ فیصد چکنائی اور پانچ فیصد نمک ہوتا ہے۔ نمکیات اس کے چھلکے میں ہوتی ہے۔ اس لیے انڈے کے ساتھ نمک اور کاربوہائیڈریٹ والی خوراک ملا کر کھانا چاہئے۔

انڈا محفوظ کرنے کا طریقہ

اس کے چھلکے کو ایئر ٹائٹ کر دیا جائے جس کیلئے اس چونے کے پانی میں بھگوتے ہیں۔ یا اس پر تیل لگا دیتے ہیں۔ یا موم چڑھا دیتے ہیں اور فریج کے اندر بھی انڈہ جلد خراب ہو جاتا ہے۔

تازہ انڈے کی شناخت

ایک پاؤ پانی میں نصف چھٹانک نمک ملائیں اور انڈے کو اس میں ڈالیں اگر انڈہ ڈوب جائے تو تازہ اور جبکہ خراب انڈہ تیرنے لگ جائے گا۔

انڈے کو ہاتھ میں لے کر روشنی کے رخ کر دیکھیں اگر انڈا میں دھبے نظر آئیں تو انڈا خراب ہے۔ اور اگر صاف نظر آئے تو انڈا تازہ یعنی

ٹھیک ہے۔

نفع خاص

مقوی باہ بہترین غذا۔

مضر

گرم مزاجوں کیلئے۔

مصلح

دودھ۔

مقدار خوراک۔

ایک سے دو عدد جب کوئی دوسری غذا میسر نہ ہو تو دو سے چار عدد تک کھائے جاسکتے ہیں۔

اہم بات

انڈا فرائی ایک اونس کھانے سے سو کلوریز، ایک انڈہ ابلا ہوا اسے اسی کلوریز انڈہ آملیٹ ایک اونس کھانے سے ایک سو دس کلوریز حاصل ہوتی ہے۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

جنوبی امریکہ میں چھ ماہ کے ایک تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ روزانہ ایک انڈا کھانے سے مناسب غذا کی کمی کے شکار بچے بھی ممکنہ طور پر معمول کا قد حاصل کر سکتے ہیں۔ خواہ یہ انڈے ہاف فرائی ہوں، ابلے ہوئے ہوں، تلے ہوئے ہوں یا آملیٹ کی شکل میں ہوں ان سے بچوں کو جسمانی نشوونما میں مدد مل سکتی ہے۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ بچوں میں جسمانی نشوونما کا یہ ایک سستا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ بچوں کے پہلے دو سال ان کی جسمانی نشونما کے لیے کافی اہم ہوتے ہیں۔ غذائیت کی کمی بچوں کی جسمانی افزائش میں رکاوٹ بنتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بچپن کے انفیکشن اور بیماریاں بھی اس کا سبب ہیں۔

چھ سے سات ماہ کے بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اضافی غذا میں انڈا دیا جاسکتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں پانچ سال تک کی عمر والے ساڑھے پندرہ کروڑ بچوں کی جتنی لمبائی ہونا چاہیے وہ اس سے بہت کم ہے۔ ان میں زیادہ تر غریب ممالک کے بچے ہیں۔ شعبۂ صحت سے منسلک ماہرین اس کا کوئی حل نکالنے کی کوششوں میں لگے ہیں۔

لورا اینوٹی اور ان کے ساتھیوں نے ایکواڈور کے دیہی پہاڑی علاقے میں ایک تجربہ کیا ہے۔ یہاں چھ سے سات ماہ کے بچوں کو انڈے کھانے کے لیے دیے گئے۔ اس تجربے میں 160 بچوں کو شامل کیا گیا جن میں سے نصف بچوں کو چھ ماہ تک روزانہ ایک انڈا کھلایا گیا۔ پھر ان بچوں کے جسمانی نشوونما کا موازنہ باقی کے بچوں سے کیا گیا۔ محققین بچوں کے گھر ہر ہفتے جاتے اور یہ دیکھتے کہ بچوں کو پریشانی تو

نہیں ہے ۔کہیں وہ انڈے سے ہونے والی الرجی کا شکار تو نہیں ۔اس مطالعے میں بات سامنے آئی کہ انڈے کھانے والے بچوں کا جسمانی نشوونما بہتر رہا۔

اس تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ بچوں میں غذائیت کی کمی کا یہ آسان طریقہ ہے ۔اس تحقیقی مطالعے کی سربراہ لورا نے کہا ہم لوگ حیران ہیں کہ یہ اتنا مؤثر ثابت ہوا۔ یہ اپنے آپ میں کتنا اچھا ہے کیونکہ روزانہ ایک انڈے کا خرچ برداشت کرنا بہت مشکل نہیں ہے ۔ اس کی دستیابی بھی بہت آسان ہے ۔ جہاں غذائیت کی کمی کا مسئلہ ہے وہاں یہ طریقہ کار بہترین ثابت ہوسکتا ہے ۔

لورنے کہا کہ انڈے بچوں کے چھوٹے پیٹ کے لیے بہترین غذا ہے ۔انھوں نے کہا کہ انڈا غذائی اجزاء کا مجموعہ ہے اور یہ اپنے آپ میں کافی اہم ہے ۔ (www.bbc.com)

انڈا ایک بہترین اور مفید غذا ہے جو مقبول و معروف ہے ۔غذائی اہمیت کے اعتبار سے دودھ کے بعد اس کا نمبر ہے ۔انڈا ہر عمر اور ہر موسم میں استعمال کیا جاتا ہے ۔مقوی غذا ہونے کے ساتھ دماغ اور آنکھوں کو تقویت دیتا ہے ۔ بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری میں مفید ہے ۔لوگ اسے موسم سرما کی غذا خیال کرتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ موسم گرما میں بھی مفید ہے ۔انڈا پروٹین، فاسفورس اور کیلشیم سے بھرپور ہے ۔زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ انڈے کو انتہائی مقوی غذا خیال کرتے ہوئے بچوں کو ناشتے میں انڈا اور دودھ دینا ضروری سمجھا جاتا تھا کیونکہ والدین یہ یقین رکھتے تھے کہ بچوں کی غذائی ضروریات کے لیے یہ دونوں اشیا کافی ہیں ۔بچے انہیں پسند کرتے یا نہ کرتے جو والدین استطاعت رکھتے وہ اپنے بچوں کو ضرور استعمال کراتے ۔ یہ وہ زمانہ تھا جب دیسی انڈا آسانی سے دستیاب تھا۔

فارمی انڈا

مگر اب صورتحال یہ ہے کہ ان دیسی انڈوں کی جگہ پولٹری فارمنگ کا دور ہے ۔انڈے مصنوعی طریقے سے حاصل کیے جاتے ہیں ۔ معاملہ یہاں آگیا ہے کہ پولٹری فارمنگ کے لیے اور چوزوں کو جلد بڑا کرنے کے لیے یعنی انڈوں کے قابل بنانے کے لیے مصنوعی ہارمونز اور کیمیکلز کھلائے جانے لگے ہیں ۔

اس طرح سوال یہ پیدا ہوگیا ہے کہ کیا یہ انڈے مقوی غذا کی حیثیت رکھتے ہیں؟ ماہرین طب وصحت دیسی انڈوں کی حیثیت کو تسلیم کرتے ہیں ۔ دیسی سے مراد فطری طریق سے حاصل کردہ ہیں ۔مغرب میں اب دیسی یعنی فطری طریق سے پیدا ہونے والی اشیا کے لیے آرگینک کا لفظ استعمال ہوتا ہے جیسے آرگینک (Organic) انڈے ۔ان آرگینک اشیا کی قیمت فارم کی اشیا سے زیادہ ہوتی ہے ۔کیونکہ یہ فطری اور مقوی غذا کی حیثیت رکھتے ہیں جبکہ مصنوعی فارمنگ کے انڈے مقوی غذا کی حیثیت نہیں رکھتے بلکہ بہت سے امراض کا سبب بھی ہیں ۔جن میں جسم میں کولیسٹرول کی زیادتی شامل ہے ۔اس کے نتیجے میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور امراض قلب جنم لیتے ہیں ۔یہی وجہ ہے کہ اب ماہرین طب لوگوں کو زیادہ انڈے کھانے سے منع کرتے ہیں اور عوام میں بھی انڈے کھانے کے حوالے سے پہلے والا رجحان نہیں رہا۔اگر انڈے کا استعمال ہورہا ہے تو زیادہ رغبت سے نہیں ہے ۔ دیسی انڈے میسر ہوں تو ان کی غذائی افادیت میں کسی کو شک نہیں ہے ۔

دیسی انڈا

انڈے کے فوائد اور خواص کے حوالے سے ہم نے اوپر جو ذکر کیا ہے وہ دیسی انڈا ہے۔ جو جسم کو مستعد، فعال اور چست رکھتا ہے اور غذائیت کے اعتبار سے بہترین ہے۔ بچوں کی نشوونما کے لیے مفید ہے۔ امراض کے خلاف مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ انڈے میں امائنو ایسڈز اور اومیگا 3 ہی نہیں بلکہ اہم حیاتین اور نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ایسے اجزا بھی ہوتے ہیں جو جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کا سبب بنتے ہیں۔ انڈے میں 18 قسم کے امائنو ایسڈز پائے جاتے ہیں۔ جو جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں اور وہ خوراک کے دیگر اجزا کو بھی جزو بدن بناتے ہیں۔ امائنو ایسڈز دماغ اور جسم دونوں کی صحت کے لیے ناگزیر ہیں۔ جسم میں شکست وریخت کے عمل کو متوازن بناتے ہیں۔ ورنہ جسم میں کوئی بگاڑ (مرض) پیدا ہوسکتا ہے۔ ان قابل تحلیل مادوں کی مدد سے ہمارا جسم ہارمونز پیدا کرنے میں مدد لیتا ہے۔ ان ایسڈز کی مدد سے ہاضم رطوبات، مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے والے خلیات پیدا ہوتے ہیں۔ جانداروں سے حاصل ہونے والی کوئی بھی دوسری خوراک اپنے اندر اتنے امائنو ایسڈز نہیں رکھتی جس قدر انڈے میں موجود ہوتے ہیں۔ انڈے میں موجود وٹامن ای کے باعث خون کے تھکے بننے کی نوبت نہیں آتی۔

انڈے صرف مردوں کے لیے ہی نہیں بلکہ خواتین کے لیے بھی اتنے ہی مفید ہیں۔ انڈے کی زردی میں کئی اقسام کی چکنائیاں، توانائی بخش اجزا اور جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرنے والے اجزا ہوتے ہیں جبکہ سفیدی میں بھی البومین اور پیروٹینز ہوتے ہیں۔ زردی بصارت، دماغ کے لیے مفید ہے اور اس میں موجود ایک عنصر کولیسٹرول کو خون میں جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ زردی قوت حافظہ بڑھاتی اور دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ دوران خون اور اعصابی نظام کو بہتر بناتی ہے۔ انڈے میں موجود حیاتین اس میں موجود دیگر اجزا کے ساتھ مل کر اس کی افادیت بڑھا دیتے ہیں۔ یوں انڈا جسم کے ہر حصے کے لیے مفید ہے۔ خون کے سرخ خلیے بڑھاتا اور کینسر سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ یوں ہم کہہ سکتے ہیں کہ انڈا ایک ایسی خوراک ہے جس کو بچپن میں ہی شروع کر دیا جائے اور تمام عمر جاری رکھا جاسکتا ہے۔ روزانہ ایک انڈا اور ایک گلاس دودھ کا شروع سے استعمال زندگی بھر کے لیے اچھی صحت رکھنے کے مترادف ہے۔

پروٹین گوشت پوست، رگوں اور پٹھوں کی ساخت کے کام آتے ہیں۔ ان سے جسم میں حرارت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ کیلشیم، فولاد، فاسفورس جسم انسانی کے لیے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ کیلشیم پھیپھڑوں کی ساخت کو درست رکھنے، جسم کی نشوونما میں اور پیشاب میں تیزابیت دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فولاد خون کے سرخ ذرات پیدا کرتا ہے۔ فاسفورس اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ انڈے میں معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔

شیخ الرئیس بوعلی سینا کے نزدیک انڈا تقویت قلب کے لیے مفید ہے۔ انڈا اُبال کر یا سالن میں پکا کر کھایا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں عوام کی اکثریت انڈے کو ناشتے کے اہم جزو کے طور پر لیتی ہے۔ موسم سرما میں انڈوں کا حلوہ بھی بنایا اور کھایا جاتا ہے۔ ویسے تو کئی جانوروں کے انڈے استعمال ہوتے ہیں مگر ہمارے ہاں زیادہ تر مرغی کے انڈے زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے بعد بطخ کے انڈے میں جو

سفیدی ہوتی ہے اور زردی سب سے زیادہ یہی مفید ہے۔ انڈے کو کبھی آگ پر نہیں پکانا چاہیے اور نہ ہی زیادہ سخت پکانا چاہیے۔ زیادہ پکانے کی صورت میں انڈے میں موجود سفیدی اور زردی کے جوہر موثرہ زائل ہو جاتے ہیں۔ تیز آگ پر انڈے میں موجود پروٹین ضائع ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے عام طور پر انڈے کو ہاف بوائل پکاتے ہیں تاکہ جوہر موثر زائل نہ ہوں۔ انڈے کو اُبال کر چھیل کر زردی سمیت کھایا جاتا ہے۔ بعض لوگ کچا انڈا ہی پی جاتے ہیں مگر مناسب طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو پانی میں اتنی دیر تک اُبالا جائے کہ سفیدی پک جائے اور زردی پک جانے کے قریب ہو یعنی پورے طور پر نہ پکے پھر اس انڈے کا چھلکا اُتار کر ذرا نمک اور مرچ چھڑک کر کھایا جائے۔ ایک دوسرا طریقہ ہاف بوائل کھانے کا ہے انڈے کو دودھ میں پھینٹ کر شہد ملا کر پینا بھی مفید ہے۔

ترکیب یہ ہے

انڈے کی سفیدی اور زردی نکال کر صاف پیالے میں رکھیں۔ اس کے اوپر جوش کھایا ہوا دودھ ڈال کر پھینٹ لیں پھر شہد ملا کر نوش جاں کریں۔

انڈے کی زردی میں کل انڈے کی دوتہائی چکنائی ہوتی ہے۔ انڈے کی سفیدی میں حیاتین ب اور پوٹاشیم ہوتے ہیں۔ لحمیات کی مقدار مکمل انڈے کا ایک تہائی ہوتی ہے۔ اس کے سوا انڈے میں کچھ نہیں ہوتا۔ لہٰذا جب انڈا کھائیں تو ادھورا نہیں بلکہ مکمل کھائیں تاکہ ساری غذائیت ایک ہی وقت مل جائے۔

انڈے کا روزانہ استعمال

حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ انڈے کا استعمال مضر نہیں ہے بلکہ کئی امراض کی روک تھام میں معاون ہوتا ہے۔ اس حالیہ تحقیق کے مطابق روزانہ انڈے کے استعمال سے ذیابیطس کے مرض کے امکانات میں اضافہ نہیں ہوتا۔ تحقیق کرنے والوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ روزانہ انڈے کا استعمال کرنے والوں میں ذیابیطس دوم کے امکانات میں کوئی حقیقت نہیں ہے جبکہ روزانہ ایک انڈے کا ناشتے میں استعمال صحت کے لیے مفید ہے۔ ان محققین نے 3 ہزار 800 افراد کو روزانہ انڈوں کا باقاعدہ استعمال کرایا مگر ان میں ذیابیطس دوم کے کوئی امکانات ظاہر نہیں ہوئے ہیں۔ انڈے غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں لحمیات کی اچھی مقدار ہوتی ہے اور پکانا بھی آسان ہے۔ نیز دوسری غذائیت بخش چیزوں کی نسبت سستا بھی ہے۔ یہ بات درست ہے کہ انڈے کی زردی میں چکنائی (Fat) ہوتی ہے لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ زردی چھوڑ کر سفیدی کھانا شروع کر دیں بلکہ انڈا مکمل طور پر کھائیں۔ البتہ روزانہ انڈا استعمال کرنے والوں کو دن میں ایک بار سبزی پر مشتمل کھانا ضرور کھانا چاہیے۔ جسے برائے نام تیل میں پکایا گیا ہو۔ امریکن ہاٹ ایسوسی ایشن نے بھی اپنی تحقیق میں روزانہ انڈا کھانے کی ہدایت کرتے ہوئے کہا ہے کہ اس کے ساتھ دن میں ایک کھانا صرف سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ البتہ انڈے میں موجود 120 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے اس لیے کولیسٹرول فری غذاؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

(حکیم راحت نسیم سوہدروی) (www.jasarat.com)

بے پناہ غذائی صلاحیت کے باعث انڈا دنیا بھر میں ایک عرصے سے ناشتے کا لازمی جزو رہا ہے، انڈا بہت سے دلچسپ طریقوں سے تیار کیا جا سکتا ہے لیکن اسے جس طریقے سے بھی کھایا جائے یہ ایک صحت بخش غذا کا لازمی حصہ ہے بلکہ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ انڈا ضروری غذائی اجزاء کا ایک گودام ہے۔ کچھ لوگ انڈے کی بھرپور غذائیت کی وجہ سے اپنا وزن بڑھنے کے ڈر سے اسے کھانے سے کتراتے ہیں اور انہیں گھبرانا بھی چاہیئے کیوں کہ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ ایک انڈا تقریباً 80 کیلوریز اور 5 گرام چکنائی پر مشتمل ہوتا ہے۔

اگر ہمارے جسم کو ہڈیوں سے بنی ایک اہم عمارت سمجھا جائے تو پٹھوں، جلد اور خون کے لئے انڈے میں موجود پروٹین انتہائی اہمیت کے حامل ہیں جو بدن کی عمارت کو مناسب مٹیریل فراہم کرتے ہیں۔ انڈے ان لوگوں کو توانائی فراہم کرتے ہیں جو اپنے وزن کو بھی کم کرنا چاہتے ہیں لیکن غذائیت کم نہیں کرنا چاہتے۔ انڈے کی زردی سے ہم ڈرتے ہیں لیکن یہ بہت صحت بخش حصہ ہے۔ انڈے کی 100 گرام زردی میں 33.1 گرام کولیسٹرول ہوتا ہے اس کے علاوہ انڈے میں وٹامن اے، وٹامن بی، کیلشیم، فاسفورس اور فولاد ہوتا ہے۔ (www.express.pk)

روزانہ کتنے انڈے؟

برٹش ڈائیٹیٹک ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق ایسی کوئی پابندی نہیں کہ آپ روزانہ کتنے انڈے کھا سکتے ہیں تاہم اگر یہ تعداد دو ہو تو زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس سے جسم کو 12 گرام پروٹین حاصل ہوتا ہے جبکہ وٹامن اے، ڈی، بی، آئیوڈین اور دیگر اجزاء بھی ملتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق روزانہ ایک انڈہ کھانے سے متعدد طبی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ اس سے جسمانی دفاعی نظام طاقتور ہوتا ہے، دانتوں، ہڈیوں اور جلد کی صحت میں بہتری آتی ہے جبکہ انڈوں میں شامل امینو ایسڈز ذہنی تناؤ اور بے چینی میں کمی لانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ تاہم محققین کا کہنا تھا کہ انڈوں کو بہت زیادہ کھانا جسم میں اضافہ کیلوریز کا باعث بنتا ہے جبکہ غذائی عدم توازن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا کہ انڈے کھانے سے پہلے انہیں اچھی طرح پکائیں کیونکہ کچے یا خراب انڈے فوڈ پوائزننگ کا باعث بن سکتے ہیں۔

دنیا میں پہلے انڈا آیا یا مرغی؟

یہ ایک بحث طلب سوال ہے تاہم ماہرین کے مطابق انڈے کے انسانی صحت پر اس قدر زبردست اثرات ہیں کہ جان کر آپ بھی اسے اپنی غذا کا حصہ ضرور بنائیں گے۔ ناشتے میں انڈے ہوسکتا ہے بیشتر افراد کو پسند ہوں اور یہ ہے بھی صحت کے لیے اہم غذا جو پروٹین، آئرن، امینو ایسڈز اور اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے۔

برطانوی سائنسدانوں نے پہلے مرغی یا انڈا کے صدیوں پرانے معمہ کو حل کر دیا۔ برطانیہ کی شیفرڈ اور وارٹ یونیورسٹی میں اس حوالہ سے کی گئی حالیہ تحقیق میں سائنسدانوں نے بتایا کہ دنیا میں پہلے مرغی کی تخلیق ہوئی پھر بعد میں انڈا آیا۔

اس معمہ کو حل کرنے کیلئے سائنسدانوں نے انڈے کے چھلکے پر تحقیق کرتے ہوئے بتایا کہ انڈے کے چھلکے کی تخلیق ایک خاص

پروٹین سے ہوتی ہے اور وہ پروٹین صرف مرغی میں ہی ہوتا ہے جس کی وجہ سے انڈا وجود میں آتا ہے۔

اس طرح انہوں نے یہ بات ثابت کر دی کہ پہلے مرغی کی تخلیق ہوئی اور پھر انڈا وجود میں آیا۔ (www.dawnnews.tv)

تحائف قادریہ

۱۔۔روزانہ ایک انڈا ابال کر کھانا خوب خون پیدا کرتا ہے۔

۲۔۔کچے انڈے کی زردی نکال لیں اور ایک کپ گرم قہوے میں ملا لیں، جن بچوں کی چھاتی میں بلغم پھنسا ہوا ہو اور وہ نکال نہ سکتے ہوں انھیں نیم گرم ایک ایک چمچ دن میں ہر گھنٹہ بعد پلائیں، اس سے بچے کو موشن لگیں گے اور موشن کے ذریعے ساری بلغم نکل جائے گی۔ جن بچوں کی چھاتی میں بلغم پھنسا ہوا ہوتا ہے وہ جب کھانستے ہیں تو ان کے بدن پر نیلے نشان پڑ جاتے ہیں اور عموماً ایسے بچوں کی چھاتی سے خرخراہٹ کی آواز آتی رہی ہے۔ یہ مرض ان بچوں میں پیدا ہوتا ہے جن کی دیکھ بھال اچھے طریقے سے نہیں ہوتی کہ ماں نے بچے کو نہلایا اور فوراً پنکھے کے نیچے ڈال دیا، اس سے بچے کو سردی لگ جاتی ہے اور یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے یا بچے کی ماں ایسی خوراک کھائے گی یا بچے کو کھانے دے گی جس میں کھٹاس ہوگی یا چکناہٹ تو یہ مرض بچے کو گھیر لے گا۔

۳۔۔بچوں کا سردی کے زمانے میں چیخنا چلانا عموماً سردی لگ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے، جس ایک علامت بچے کے سینے کی خرخراہٹ ہے اسی صورت میں فوراً ایک انڈا اس طرح ابالنا چاہیے کہ پانی میں آدھی چمچ نمک، سات عدد لونگ اور تین بڑی الائچی ڈال کر ابالیں، جب انڈا ابل جائے تو صرف زردی کو شہد میں ملا کر ایک ایک انگلی (یعنی ایک انگلی پر جتنا آسکے) بچے کو چٹائیں (ہر گھنٹے بعد)۔

۴۔۔انڈے کی بہت ساری زردیاں توے پر رکھ کر توے تو ایک طرف سے ٹیڑھا کر دیں اور ہلکی آگ جلائیں اور اوپر سے زردیوں کو کسی چمچ وغیرہ سے ہلکا ہلکا دباتے رہیں تو تھوڑی ہی دیر میں تیل نکل کر نیچے کی طرف آنا شروع ہو جائے گا۔ انڈوں کا یہ تیل بال گرنے کو روکنے میں مفید ہے، روزانہ لگایا جائے لیکن سردی کے ایام میں استعمال کریں۔

۴۔۔انڈے ۸ عدد، گھی آدھا کلو، چینی آدھا کلو، بیسن ڈیڑھ پاؤ، کشمش آدھا پاؤ، پہلے گھی میں بیسن کو بھون لیں اور اسے الگ نکال کر رکھ لیں، باقی گھی میں انڈے ڈال کر پکائیں جب پک جائیں تو بھنے ہوئے بیسن میں ڈال کر چینی اور کشمش بھی ملا لیں اور تھوڑی دیر پکائیں اور اتار لیں، پچاس گرام یعنی دو یا تین چمچ صبح ناشتہ کریں۔ یہ اعلیٰ درجہ کا مولد حرارت عزیزی ہے قلب وعضلات کو بے حد طاقت دیتا ہے، گوشت پیدا کرتا ہے، کمزور لوگوں کے لیے آب حیات سے کم نہیں۔ پولیو کے مریضوں کے لیے بے مفید ہے، مقوی باہ بھی ہے، ۵۰ سال کی عمر سے زیادہ افراد کے لیے بے حد مفید ہے، شوگر کے مریض کم چینی ڈال کر تیار کر کے استعمال کریں تو ان کی قوت بحال ہو جائے گی۔

۵۔۔انڈوں کے چھلکوں کو اچھی طرح دھو کر توے پر بریاں کر کے سفوف بنا لیں، ایک گرام صبح وشام کمر درد اور سرعت انزال کے لیے مجرب ہے۔

یاد رہے کہ انڈے دیسی استعمال کریں اور اگر مجبوری ہو تو فارمی سے صرف کام چلا لیں۔ (صدری مجربات قادریہ)

(Grape)

نام

عربی میں عنب اور گجراتی میں دہراکھ۔ بنگالی میں دراکھیا یاداکھ اور انگریزی میں گریپ کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور پھل ہے۔ جس کی بیل ہوتی ہے۔ جو آس پاس کی چیزوں، چھتوں یا رسیوں پر چڑھ جاتی ہے۔ اس کے پتے کٹے ہوئے اور نوکدار بڑے ہوتے ہیں۔ چھوٹے انگور کو جس میں دانہ نہیں ہوتا ہے۔ انگور کہلاتا ہے۔ جب خشک ہو جائے یا کرلیا جائے تو اس کو کشمش کہتے ہیں۔

مقام پیدائش

اعلیٰ قسم کا انگور افغانستان پاکستان کے صوبہ بلوچستان صوبہ سرحد سندھ کشمیر اور ایران میں پیدا ہوتا ہے۔ ویسے تو اس کی بیل پاکستان کے صوبہ بلوچستان صوبہ سرحد سندھ کشمیر اور ایران میں پیدا ہوتا ہے۔ ان کا ذائقہ ایک جیسا نہیں ہوتا ہے۔

مزاج

انگور پختہ وگرم وتر درجہ اول، انگور خام سرد وخشک درجہ اول۔

افعال

منفج ملین، مقوی بدن مولد خون صالح مدر بول انگور خام قابض۔

استعمال

شیریں پختہ انگور بطور پھل بہت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ یہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کثیر الغذا یعنی کافی تغذیہ بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ بدن کو قوی اور فربہ بناتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ ایسی صورت میں انگور کے اوپر والا چھلکا نہیں کھانا چاہیے۔ انگور شیریں سینہ کی خشونت کو دور کرتا ہے۔ مصفیٰ خون بھی ہے۔ سوداوی اور احتراقی مواد کو دفع کرتا ہے۔ اس کا رس تقویت وتفریح کے علاوہ پیشاب آور بھی ہے۔
انگور خام قابض ہوتا ہے۔ اور اسہال کو فائدہ دیتا ہے۔ انگور کا پانی نچوڑ کر شربت بھی بنایا جاتا ہے۔ جو تقویت وتفریح کیلئے مستعمل ہے۔

نفع خاص

زود ہضم۔

مضر

نفاخ ہے۔

مصلح

کاسر ریاح ادویہ۔

بدل

مویز منقیٰ۔

مقدار خوراک

بقدر ہضم۔

چھوٹی چیز، فائدے بڑے

☆ انگور کثیر الغذا اور زود ہضم ہوتا ہے۔

☆خون صالح پیدا کرتا ہے اور مصفیٰ خون بھی ہے۔

☆جسم کو موٹا کرتا ہے۔

☆پختہ انگور زیادہ کھانے سے اسہال آنے لگتے ہیں۔

☆کچا انگور قابض ہوتا ہے اور اسہال کے مرض میں مفید ہوتا ہے۔

☆انگور میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن اے، وٹامن سی، کیلشیم اور آئرن پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔

☆جن لوگوں کا معدہ اکثر خراب رہتا ہے ان کے لئے انگور پختہ کا استعمال بے حد مفید ہے۔

☆پسینہ زیادہ آنے کی صورت میں ماز وایک تولہ، انگور کا رس چھ تولے، ٹھنڈا پانی دو تولے، ان تمام اشیاء کو ملا کر بدن پر لیپ کرنے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔

☆گیس یا بوجھل معدہ والے حضرات انگور کا ناشتہ کرنے سے اس مرض سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

☆انگور دل، جگر، دماغ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے

☆گرمی کے سر درد یا پھر آنکھ جو سرخ ہو کر درد کرنے لگے تو انگور کے پتے پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

☆لاغری اور کمزوری میں اس کا استعمال مفید ہے۔

☆پرانے بخار میں انگور کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔

☆انگور کا بکثرت استعمال گردہ کی چربی بڑھاتا ہے۔

☆چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔

☆اگر انگور کو تخم خطمی کے ہمراہ پکا کر ورم پر لگائیں تو ورم جلدی تحلیل ہو جاتا ہے اور صحت ہو جاتی ہے۔

☆سینے کے جملہ امراض میں انگور بے حد مفید ہے۔

☆پھیپھڑوں سے بلغم کے اخراج کے لئے انگور بہترین دوا ہے۔

☆کھانسی کو ختم کرنے کے لئے انگور کے رس میں شہد ملا کر چاٹنا مفید ہوتا ہے۔

☆انگور کا جوس یا رس پینے کے بعد پانی ہرگز نہیں پینا چاہیے۔

☆عورتوں کے زمانہ حمل میں انگور کا رس پینے سے حاملہ عورت غشی، چکر، اپھارہ اور درد وغیرہ سے محفوظ رہتی ہے اور بچہ بھی صحت مند اور توانا پیدا ہوتا ہے۔

☆جسمانی طور پر کمزور انسان ایک پاؤ شیریں انگور صبح وشام کھائیں اور رات کو سوتے وقت دودھ میں ایک چمچہ شہد ملا کر پینے سے

بالکل صحت مند ہو جائیں گے۔

☆ لیکوریا کی صورت میں خواتین کو چاہیے کہ وہ انگور کے اسی میں ایک چمچہ شہد ملا کر پیئں تو یقیناً مرض دور ہو جائے گا۔ یہ خوراک دس دن کی ہے۔

☆ بندش حیض میں انگور کے جوس میں ایک چمچہ شہد اور دو عدد پسے ہوئے چھوہارے ملا کر استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔

☆ گردے اور مثانے کی جملہ بیماریوں کو دور رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ایک پاؤ انگور روزانہ کھائے جائیں۔

☆ مرگی کے مریض کو انگور کا رس پانچ تولہ متواتر تین ماہ تک دن میں تین بار پلانے سے مرگی کا مکمل خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ انگور کا رس ایک چمچہ صبح و شام پلانے سے جن بچوں کے منہ اور حلق میں چھالے پڑے ہوں فائدہ ہوتا ہے۔

☆ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی صورت میں ایک پاؤ انگور روزانہ کھانا مفید ہے۔

☆ ضعف گردہ اور سخت زکام میں انگور کا استعمال بے حد مفید ہے۔

☆ تین سال کے بچوں کی قبض دور کرنے کے لئے ایک چھوٹا چمچہ چائے والا انگور کا رس پلانا مفید ہوتا ہے۔

☆ جو بچے دانت نکال رہے ہوں اگر انہیں ایک چمچہ انگور کا رس روزانہ پلایا جائے تو دانت بالکل آسانی سے نکل آتے ہیں اور سیدھے بھی رہتے ہیں۔

☆ جن چھوٹے بچوں کو سوکھے پن کی بیماری ہوتی ہے ان کو ایک چھٹانک انگور کا رس روزانہ پلانا مفید ہوتا ہے۔

☆ گردے کی پتھری کے لئے دو تولے انگور کے پتے رگڑ کر دن میں دو بار پلانے سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے ایسے مریض کو سادہ پانی بھی وافر مقدار میں پیتے رہنا چاہیے۔

☆ انگور کے رس میں ایک چوتھائی چینی ملا کر رب تیار کر کے کھانے سے دل کو طاقت ہوتی ہے اور مفرح بھی ہوتا ہے۔

☆ مردانہ کمزوری کو دور کرنے کے لئے ایک ہفتہ تک ہر روز ایک گھنٹہ کے ساٹھ منٹوں میں ایک دانہ انگور فی منٹ روز کھانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

☆ انگور جگر اور آنتوں کے امراض میں بہت مفید ہوتا ہے۔

☆ انگور دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ اس لیے اس کو کھانے میں مکمل احتیاط کی جائے، ترش انگور سے پرہیز کیا جائے اور تازہ اور اچھے انگور کھائے جائیں تو یقیناً صحت اچھی رہے گی۔ (www.neonetwork.pk)

انگور کو پھلوں کی ملکہ اور جنت کا میوہ بھی کہا جاتا ہے اس میں بہت سے مفید غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جیسے پولی فینالک انٹی آکسیڈنٹ وٹامنز اور معدن وغیرہ، یہی وجہ ہے کہ متوازن غذا کھانے والے بہت سے افراد اپنی غذا میں انگور کو ضرور شامل کرتے ہیں۔

انگورایک ایسا پھل ہے جسے باغوں کے علاوہ گھروں میں بھی بیلوں پر اگایا جاسکتا ہے۔بنیادی طور پر یورپ اور بحیرہ روم کے خطے کا پھل ہے لیکن اب دنیا میں ہر جگہ پایا جاتا ہے۔

اقسام

انگور کی کئی اقسام ہیں جن میں زرد وسبز،سفید،سرخ اور سیاہ انگور زیادہ مقبول ہیں۔انگور میں ایک پولی فینولک مادہ پایا جاتا ہے اور یہی مادہ ہے جو اسے مختلف رنگ دیتا ہے۔انگوروں میں مختلف اقسام کے انٹی آکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں جو کہ صحت کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔انگور کی بنیادی طور پر تین نسلیں ہیں جن میں اول یورپی،دوئم شمالی امریکی اور سوئم فرانسیسی ہائبرڈ قسم ہے۔

طبی فوائد

☆انگوروں میں ایک مادہ رزویراٹرول پایا جاتا ہے جو کہ پولی فینولک فائیٹوکیمیکل پر مشتمل ہوتا ہے۔رزویراٹرول ایک انتہائی طاقتور انٹی آکسیڈنٹ ہے جو کہ بڑی آنت اور غدودوں کے کینسر،دل کی بیماریوں،اعصابی بیماریوں،الزائمر اور وائرل و فنگل انفیکشن کے خلاف بہت مفید ہوتا ہے۔

☆رزویراٹرول خون کی نالیوں میں مالیکیولر میکنزم میں تبدیلی لاکر فالج کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔یہ اس طرح سے کام کرتا ہے کہ پہلے خون کے دباؤ کے باعث نالیوں کو ہونے والے نقصان کو کم کرتا ہے اور اس کے بعد نائیٹرک ایسڈ کی پیداوار کو بڑھا کر خون کی نالیوں کو نرم کرتا ہے اور یوں دونوں صورتوں میں بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ پولی فینولک انٹی آکسیڈنٹ کی ایک اور قسم انتھو سائنز سرخ انگور میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ یہ فائٹوکیمیکلز کی ایک قسم ہے جو انٹی الرجی،انٹی ورم،انٹی مائیکروبائل اور انٹی کینسر ہے یعنی یہ ان تمام طبی مسائل کے خدشے کو کم کرنے میں معاون ہے۔

☆اس طرح ایک اور انٹی آکسیڈنٹ کیچنز بھی سفید اور سبز انگور میں بکثرت ہوتا ہے اور یہ بھی صحت کے تحفظ کے لیے کئی قسم کے کردار ادا کرتا ہے۔اس کے علاوہ انگور میں کیلوریز بہت کم ہوتی ہیں یعنی سو گرام تازہ انگور میں صرف 69 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ کولیسٹرول کا تناسب صفر ہوتا ہے۔

☆اس کے علاوہ انگور میں دیگر معدن جیسے فولاد، کاپر اور مینگنیز بھی بکثرت ہوتا ہے۔کاپر اور مینگنیز جسم میں خون کی کمی کو دور کرنے میں معاون ہوتے ہیں جبکہ فولاد انگور میں اس وقت اور بھی بڑھ جاتا ہے جبکہ اس کی کشمش بنائی جاتی ہے۔اس طرح سو گرام تازہ انگور میں لگ بھگ ایک سو اکیانوے ملی گرام الیکٹرولائٹ پوٹاشیم ہوتی ہے جو صحت کے لیے بہت مفید معدن ہے۔

☆اس کے علاوہ انگور وٹامن سی، وٹامن اے، وٹامن کے،کیروٹینز اور بی کمپلیکس وٹامنز جیسے پائری ڈوکسنز ، رائبوفلاون اور تھایامن کا بھی بہت اچھا ذریعہ ہیں۔

جن لوگوں کو انگور پسند ہوتے ہیں ان میں سے اکثر کا خیال ہوتا ہے کہ بغیر بیج کے انگور زیادہ مزیدار ہوں گے لیکن آپ کو جان کر

حیرانگی ہوگی کہ بیج والے انگور صحت کے لئے زیادہ مفید ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو ان کے فوائد کا علم ہو جائے تو اگلی بار آپ بازار سے صرف بیج والے انگور ہی خریں گے۔آ یئے آپ کو انگور کے بیج کھانے سے صحت کو ملنے والے انگنت فوائد سے آگاہ کرتے ہیں۔

☆ڈپریشن کے لئے

2010ء میں کی جانے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ انگور کے بیجوں میں ایسے کمپاؤنڈ پائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے سیروٹین اور ڈوپامین کا لیول بڑھ جاتا ہے، جس سے دماغ کو سکون ملتا ہے اور ڈپریشن میں کمی آتی ہے۔

☆اضافی وزن سے نجات

ہمارے جسم میں فاسد مادے اکٹھے ہونے سے وزن میں غیر ضروری اضافہ ہوتا ہے لیکن انگور کے بیج استعمال کرنے سے ان نقصانات سے بچا جاسکتا ہے اور انہیں استعمال کر کے وزن کو کنٹرول میں رکھا جاسکتا ہے۔

☆کینسر کے خلاف فائدہ

ان بیجوں میں موجود کمپاؤنڈز کی وجہ سے کینسر کے خلاف مدافعت پیدا ہوتی ہے۔کچھ تحقیقات کے ابتدائی نتائج میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ انگور کے بیجوں کی وجہ سے کینسر کم ہوتا ہے اور نئے کینسر سیلز نہیں بنتے۔

☆دل کی مضبوطی کے لئے

ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ انگور کے بیجوں میں یہ خصوصیت موجود ہے کہ ان کے استعمال سے ہمارا برا کولیسٹرول کم ہوتا ہے اور دل کی شریانیں کھلتی ہیں۔اس کی وجہ سے دل کی دھڑکن معتدل رہتی ہے اور ساتھ ہی دل کے دورے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

☆جھریوں کے لئے

وقت گزرنے کے ساتھ انسان کی جلد پر جھریاں بننے لگتی ہیں اور بڑھاپے کے آثار پیدا ہوتے ہیں لیکن اگر آپ انگور کے بیج کھائیں گے تو یہ امکانات کم ہونے لگیں گے۔بڑھاپے سے بننے والی جھریوں کو روکا نہیں جاسکتا لیکن اس عمل کو سست کیا جاسکتا ہے اور اس مقصد کے حصول کے لئے انگور کے بیج انتہائی مفید ہیں۔ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ان بیجوں میں وٹامن سی اور انٹی آکسیڈینٹس کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جس کی وجہ سے بڑھاپا دیر سے آتا ہے۔ (www.urdu.aaj.tv)

خواب میں انگور دیکھنا

حضرت ابن سیرین رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ نے فرمایا ہے کہ خواب میں انگور کی بیل نیکو کار اور سخی عورت پر دلیل ہے۔اور اگر انگور کے

پاکیزہ اور سبز درخت دیکھے اور موسم میں دیکھے۔ دلیل ہے کہ نیکو کار عورت سے شادی کرے گا اور اس سے خیر و منفعت پائے گا۔

اور اگر دیکھے کہ انگور کی بیل کے زرد پتے ہو گئے ہیں۔ دلیل ہے کہ بیمار ہو گا۔ اور اگر اس کی ملکیت نہیں ہے تو اس کی تاویل اس کے مالک کی طرف رجوع کرے گی۔ حضرت جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا ہے۔ کہ خواب میں انگور کی بیل دیکھنا تین وجہ پر ہے۔ (۱) سخی اور نیکو کار عورت (۲) منفعت (۳) رنج و غم۔ اور اگر انگور کی بیل کو خراب دیکھے تو انگور کی بیل کے مالک کی حالت کی خرابی پر دلیل ہے۔

تحائف قادریہ

۱۔۔ سرکہ انگوری کو تمام سرکوں پر فوقیت حاصل ہے، اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ انگوروں کے رس کو کسی شیشے کی بوتل میں اس طرح ڈالیں کہ تین انگل کے بقدر اوپر سے خالی رہے اور اس میں ایک تولہ نوشادر ٹھیکری پیس کر ڈال دیں اور دھوپ میں ۲۱ دن کے لیے رکھ دیں، بوتل کا ڈھکن ہلکا سا ڈِھیلا رکھیں تا کہ گیس خارج ہوتا رہے۔ مقرر ایام کے بعد چھان کر کسی اور بوتل میں محفوظ کر لیں۔ معدے کے تمام امراض کے لیے آب حیات ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

اناس

(Pine Apple)

نام

بنگالی میں انارس، ہندی میں پاروتی، انارس اورانگریزی میں پائین ایپل کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کا پودا کانٹے داردو یا تین فٹ اور بعض جگہوں پر چارفٹ تک بھی اونچا ہوتا ہے۔اس کی ڈالیوں کے اگلے حصے کو کاٹ کر بویا جائے تو یہ پودا بن جاتا ہے۔جڑ گھیکو را کی طرح پتے اور پودا کیوڑے کے پودے سے مشابہ ہوتا ہے۔پتوں کے درمیاں سے شاخ نکلتی ہے۔ پودے کے درمیان سے جو چھوٹے تنے یا شاخیں نکلتی ہیں ان پر بہت چھوٹے چھوٹے نیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔اوران کے پھلوں کے اوپر پتے ہوتے ہیں اوران کو لوگ کھاتے بھی ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان اور ہندوستان۔

مزاج

سرد تر درجہ دوم۔

افعال

مفرح اور مقوی قلب، مسکن صفراء مدر بول، مخرج کرم شکم۔

استعمال

بعض اوقات انناس سے پیٹ میں درد پیدا ہوتا ہے۔لہٰذا نہار منہ اور حاملہ عورت کو نہیں کھانا چاہیے۔اس کو دوسرے پھلوں کی طرح کھایا جاتا ہے۔کیونکہ کم یاب اور مہنگا ہوتا ہے۔اس لیے عام لوگ اس کو استعمال نہیں کر سکتے۔

یہ مفرح اور مقوی قلب ہے۔اور خفقان حار میں مفید ہے۔گردے اور مثانے سے سینگ اور ریگ خارج کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔قبض کیلئے بھی مفید ہے۔

انناس ملین معرق مدر ہے دل وجگر، دماغ اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔صفراء کی گرمی کا انناس زیادہ مقدار میں مسقط حمل ہے۔پختہ انناس اور مریا میں وٹامن سی باافراط ہوتی ہے۔اس لیے مانع سکروی ہے۔

نفع خاص

ادرار حیض۔

مضر

ترشی کی وجہ سے حلق میں خراش۔

مصلح

اس کو دھونا اور لیموں کی ترشی اور شکر ملانا۔

بدل

بہی اور سیب وغیرہ۔

اہم بات

اناناس کا زیادہ تر مربہ بنایا جاتا ہے۔اور یہی زیادہ استعمال ہوتا ہے۔جو خاص طور پر بیکری والے پائین ایپل کیک اور بعض ہوٹلوں پر کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔

مشہور مرکبات

ٹامن سی اور مینگانیز (Manganese) سے بھرپور خوش ذائقہ پھل ہے، جسے سال بھر بطور غذا یا دوا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

اناناس شیریں اور طبی اہمیت کا حامل پھل ہے جسے عربی، فارسی اور اردو میں اناناس اور انگریزی میں اسے پائن ایپل کہتے ہیں۔
اگرچہ اس کی زیادہ پیداوار اور گرمیوں میں ہوتی ہے تاہم یہ سال بھر دستیاب ہوتا ہے بالخصوص ڈبے میں بند اناناس دنیا بھر میں پورا سال استعمال کیا جاتا ہے اور پاک و ہند میں بھی بکثرت ملتا ہے۔

1493 میں پہلی بار یورپ کے کیریبئین جزائر میں اناناس کا درخت دریافت کیا گیا تھا۔

ایک اناناس میں 13.7 فیصد کاربوہائیڈریٹس، 4 فیصد پروٹین کے علاوہ وٹامن اے سی اور کیلشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔اس کے علاوہ ایک ملی گرام سوڈیم اور 109 ملی گرام پوٹاشیم جبکہ وٹامن سی 79 فیصد پایا جاتا ہے۔

اناناس کو چھیل کر کھایا جاتا ہے، اس کا رنگ باہر سے سرخ اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔

اناناس کا ذائقہ عموماََ ترشی مائل شیریں جبکہ مزاج سرد ہوتا ہے۔

اناناس کھائیے، قوت مدافعت بڑھائیے۔

اناناس ایک ایسا پھل ہے جو ذائقے میں اچھا ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کئی بیماریوں سے بچانے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔اس کا استعمال مدافعتی نظام کو بہتر کرنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔دراصل اناناس میں وٹامن سی کی موجودگی قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

پیٹ کے امراض میں مفید

اناناس کا متواتر استعمال پیٹ کے امراض سمیت کئی بیماریوں سے بچاتا ہے۔طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اناناس میں موجود وٹامن سی، اینٹی آکسیڈنٹ اور اینزائم کی بدولت جسم میں سوزش کا خاتمہ ہوتا ہے جبکہ اس میں موجود فائبر، پروٹین سی آنتوں کے کینسر کے علاوہ دیگر بیماریوں سے بچنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

جوڑوں کے امراض میں مفید

آرتھرائیٹس کے مریضوں کے لیے اناناس قدرت کا عطیہ ہے۔اس کا مسلسل استعمال نہ صرف یہ کہ جوڑوں میں سوجن کو ختم کرتا ہے بلکہ زخموں کو بہت جلد مندمل بھی کر دیتا ہے۔اناناس کے رس میں برومیلین (Bromelain) نامی اینزائم پایا جاتا ہے، جسے جوڑوں کے درد میں بہت مفید قرار دیا گیا ہے۔اس کے علاوہ یہ ہر قسم کی سرجری کے زخموں بھر دیتا ہے۔طبی ماہرین کا ماننا ہے کہ اناناس کھانے سے اندرونی چوٹوں اور زخموں کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور وٹامن سی (Vitamin C) جگر اور معدے کے زخموں کو جلد بھرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔اس حوالے سے بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ اناناس تازہ حالت میں استعمال کریں اور کھانے کے بعد کھائیں تو برومیلین کو خون میں شامل ہونے میں آسانی ہوتی ہے۔زخموں، جوڑوں کے درد، سوجن اور سرجری کے بعد اناناس کا رس معمولات میں ضرور شامل کریں۔

جسمانی طور پرفٹ رہنے کے لئے

اناناس اپنے اندر بے انتہا قوت اور افادیت رکھتا ہے اور اس کے کھانے سے نظام ہضم بھی تیز ہوتا ہے۔ایک حالیہ تحقیق کے مطابق رات کے کھانے کے بعد ایک اناناس کھانے سے پیٹ نہیں بڑھتا اور انسان سمارٹ رہتا ہے یعنی یہ جسمانی طور پرفٹ رہنے کے لئے بھی بہترین ہے۔

ہیپاٹائٹس کے لئے بہترین دوا

اناناس کے استعمال سے گردوں کی صفائی ہوتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ اناناس کا رس ہیپاٹائٹس یرنی یرقان کے مریضوں کو خاص طور پر دیا جاتا ہے تاکہ انہیں جلد آرام آسکے، گرم طبیعت والے افراد کے لئے اناناس ایک انتہائی مفید پھل ہے۔

اناناس کھانے سے نظر بھی تیز ہوتی ہے

اناناس اس اعتبار سے بھی اہم ہے کہ اس کا مسلسل استعمال نہ صرف بصارت کو تیز کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے بلکہ بڑھاپے میں بھی نظر کو درست رکھتا ہے۔ (www.urdupoint.com)

اناناس کو لوگ زیادہ یہ سوچ کر نہیں کھاتے کہ یہ پھل جسم میں گرمی پیدا کر دیتا ہے۔لیکن ایسا ہرگز نہیں ہے بلکہ یہ پھل ہمارے لیے نہایت صحت بخش ہے۔ذیل میں بیان کی جانے والی وجوہات پڑھ کر آپ کو اندازہ ہوگا کہ اناناس ہمارے لیے کتنا فائدہ مند اور غذائیت فراہم کرنے والا پھل ہے۔

☆ہاضمہ

اناناس میں ایسے انزائمز پائے جاتے ہیں جس سے ہمارا نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے اور کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔

☆کینسر کے خلاف لڑائی

اناناس میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔اس کے علاوہ اناناس کینسر کے خلاف لڑنے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔

☆سستی دور بھگائے

اگر آپ سست اور کاہلی سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو روزانہ اناناس کھانا شروع کر دیں۔اس میں میگنیز موجود ہوتا ہے، جس سے جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔

☆جلد چمکدار بناتا ہے

اناناس سے نہ صرف جسم میں جوموجلن کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ اس سے جسم میں کولاجن بھی بڑھتا ہے جوکہ ہماری جلد کے لیے بہت فائدہ مند ہے اوراس سے جلد پر چمک آنے کے ساتھ جلد نرم وملائم بھی بنتی ہے۔

☆وٹامن سی سے بھرپور

ایک کپ اناناس ہمیں 131 فیصد وٹامن سی فراہم کرتا ہے۔لہذا روز صبح اسکول، کالج، یونیورسٹی یا دفتر جانے سے پہلے ایک کپ اناناس یا اس کا جوس پی لیا جائے تو وافر مقدار میں وٹامن سی حاصل کیا جاسکتا ہے۔اس کے علاوہ یہ آئرن اور کیلشیم فراہم کرنے کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔

☆بالوں کی جڑیں مضبوط بنائے

اگر آپ اپنے بالوں کو گھنا اور لمبا بنانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو اناناس کا جوس، زیتون کا تیل اور بادام کا تیل درکار ہے۔اس مکسچر کو اچھی طرح مکس کرلیں اور 10 منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دیں، پھر بالوں کو دھولیں۔اس عمل کو ہفتے میں 2 سے 3 بار کریں اور چند ہفتوں میں نتیجہ دیکھ کر آپ حیران ہوجائیں گے۔ (www.urdu.aaj.tv)

1:امنیاتی نظام کو بہتر بنائے

اناناس کے رس کا بہترین مصرف یہ بھی ہے کہ اس سے جسم کا قدرتی دفاعی نظام بیدار ہوتا ہے جو بیماریوں سے لڑتا ہے۔اسے امنیاتی نظام کہتے ہیں۔اس ضمن میں فلپائن میں اسکول کے بچوں پر ایک تجربہ کیا گیا اور انہیں ڈبے میں بند اناناس روزانہ کی بنیاد پر دیا گیا۔معلوم ہوا کہ اس سے بچے بیکٹیریا (جراثیم) سے محفوظ رہے اور بیماری کے بعد ان کی بحالی کا وقت بھی کم ہوگیا۔

2:ہاضمے کو بہتر بنائے

اناناس میں ایک اہم اینزائم بروملین موجود ہوتا ہے جو پروٹین کو توڑ کر ہاضمے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔اس کے علاوہ بروملین کو کیپسول کی صورت میں بھی فروخت کیا جارہا ہے جو آپریشن کے بعد سوزش، زخم اور دیگر تکالیف کو دور کرتا ہے۔

3: کینسر کا تدارک

ایک تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ اناناس کا تازہ رس سرطان سے بچاتا ہے۔ اس کے گودے اور جڑ کا رس بچہ دانی اور آنتوں کے سرطان پھیلنے کو روکتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بی ٹا کیروٹین اناناس کا خاص جزو ہے جو کئی طرح کے سرطان کو روک سکتا ہے جن میں پروسٹیٹ کینسر اور بڑی آنت کا سرطان سرِفہرست ہیں۔

4: جلد کا محافظ

وٹامن سی اور بی ٹا کیروٹین کی موجودگی اناناس کو جلد کا بہترین دوست بناتی ہے۔ اس میں موجود بہت سے اینٹی آکسیڈنٹس جلد کی ٹوٹ پھوٹ، جھریوں اور جھلسن کو روکتی ہے۔

5: آنکھوں کے لیے مفید

ہم جانتے ہیں کہ وٹامن سی کا استعمال آنکھوں میں موتیا ہونے کو کئی لحاظ سے کم کرتا ہے۔ ماہرین پہلے ہی برطانیہ کے 1000 جڑواں بچوں پر وٹامن سی اور موتیا کے تعلق پر تحقیق کر چکے ہیں۔ اس لیے یہ موتیا کو روکنے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

اناناس میں چھپے خزانے

زرعی تحقیقی مرکز امریکا کے مطابق ایک کپ یعنی 250 گرام اناناس (بغیر چینی) میں 132 کیلوریز، ایک گرام پروٹین، 32 گرام کاربوہائیڈریٹس، 25 گرام چینی اور نصف گرام فائبر (ریشہ) ہوتا ہے۔ اس کا ایک کپ بڑوں کی روزانہ میگنیشیئم کی 65 فیصد ضروریات پوری کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی کی 42 فیصد روزمرہ ضروریات کے لیے یہ کافی ہے۔ جب کہ فولیٹ، وٹامن بی 6 اور تھایامن کی 10 فیصد ضروریات پوری کرتا ہے۔

(www.express.pk)

ببول

(Acacia Arabica)

نام

عربی میں ام غیلان اردو میں ببول فارسی میں مغیلاں ہندی میں کیکر بنگالی میں بابلا سندھی میں ببر گجراتی میں بادل اور انگریزی میں ایکشیا ایریبیکا کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور خاردار درخت ہے۔اس کا درمیانی قد 25 سے 30 فٹ اونچا ہوتا ہے شاخیں کانٹے دار کچھ نیچے کو جھکی ہوتی ہیں۔پتے اکھٹے بہت چھوٹے املی کے پتوں کی طرح مگر اس کے جوڑے دس سے بیس ایک درمیانی تنکے کے ساتھ بالمقابل لگے ہوئے ہوتے ہیں کانٹے سفید ایک سے تین انچ لمبے آگے سے سوئی کی طرح نوک دار ہوتے ہیں۔چھال اندر سے سرخ اور اوپر سے کھردری مٹیالے رنگ کی خشک ہوتی ہے پھول پیلے رنگ کے چھوٹی بیری کے بیر کے برابر ہلکے خوشبو اور گول ہوتے ہیں۔

اقسام

چھوٹے بڑے لحاظ سے یہ درخت دوقسم کے ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش

ببول برصیغر میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔لیکن دوڈھائی ہزارفٹ اونچائی کے بعد یہ درخت نہیں ہوتا ہے۔

مزاج

گرم خشک بدرجہ دوم۔

افعال

قابض مجفف مبرد۔

استعمال بیرونی

اس کی چھوٹی شاخیں دانتوں کو صاف کرنے کے لئے بطور مسواک استعمال کرتے ہیں پوست ببول اور بادام کے چھلکے کو جلا کر پیسنے اور نمک ملا کر دینے سے عموماً سنون بن جاتا ہے۔ پوست ببول کے جوشاندہ سے امراض حلق میں غرغرے اور سیلان الرحم میں اس کا استنجا کراتے ہیں مضبوطی واستحکام دندان کیلیے پوست ببول کو منہ میں رکھ کر چباتے ہیں۔

استعمال اندرونی

قابض ومجفف ہونے کی وجہ سے اس کو اسہال رقت منی سرعت انزال احتلام سوزاک جریان اور سیلان الرحم میں بطور سفوف کھلاتے ہیں برگ نورستہ اور ببول کا زیرہ اور غنچہ انار کے ہمراہ پیس کر اسہال اطفال کو روکنے کیلئے دیتے ہیں۔

نفع خاص

رقت منی میں۔

مضر

معدہ اور آنتوں کیلئے۔

مصلح

کتیرا اور شہد۔

بدل

چھال۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام۔

مشہور مرکب

حب تپ بلغمی، حب سل لعوق سپستان، سنوں پوست مغیلان۔

کیکر (ببول) کے پھول

پاکستان میں ہر جگہ پایا جانے والا کیکر کا درخت اس قدر فائدہ مند ہے کہ لاکھوں روپے کی ادویات اس کے سامنے ہیچ ہیں۔اس کے تازہ پتوں اور پھلیوں کے اندر وٹامن کے (K) پایا جاتا ہے۔کیکر کے پھولوں میں بید مشک پایا جاتا ہے۔

جب کہ اس کی چھال کے ٹینن TANNIN بکثرت پایا جاتا ہے.اس میں قبض کشا اور قابض دونوں قسم کے اثرات پائے جاتے ہیں۔سال میں دو دفعہ موسم بہار اور موسم خزاں میں کیکر پر پھول لگتے ہیں جو زرد رنگ کے خوبصورت اور ہلکے سے خوشبو دار ہوتے ہیں۔

کیکر کے پھول ایک سیر لے لیں.اس میں پانچ سیر پانی ڈال کر ایک دن رکھ دیں اور دوسرے دن عرق کشید کر لیں.جو لوگ خود نہ کر سکیں وہ کسی دواخانے سے یا عرق بنانے والوں سے کشید کروا لیں اور یہ عرق صاف اور خشک بوتلوں میں محفوظ رکھیں۔صبح شام دو تولہ سے ایک چھٹانک تک پی لیا کریں۔

فوائد

دل کا تیز دھڑکنا، خفقان، دل کی کمزوری، ذرا سی بات پہ دل گھبرانا، دل کی گرمی، دل کا دھڑکا اور خوف، پیشاب کا جل کر آنا، گرم چیز کھاتے ہی دل کا پھڑکنا اور دھڑکنا، استعمال کریں اور خدا کا شکر ادا کریں جس نے آپ کے گھر کے پاس آپکا علاج رکھ دیا ہے۔

آخر میں ایک خاص راز کی بات کہ جن لوگوں کا جسم ڈھیلا اور پلپلا ہو جاتا ہے اور جسم کا گوشت لٹک جاتا ہے وہ بھی اس عرق کو استعمال کریں اور اپنے جسم کا ڈھیلا پن دور کریں۔

کیکر جادوئی درخت! ایک بار تو ضرور آزمائیے!

پوشیدہ امراض، کیکر کی کومل پھلیاں جن میں ابھی بیج نہ پڑا ہوا تار کر سائے میں خشک کی جاتی ہیں پھر انہیں ہم وزن شکر میں سفوف بنا کر ملا دیا جاتا ہے اس دوا کو چھ گرام مقدار میں روزانہ صبح دودھ کے ساتھ لیا جائے تو چند دن میں مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

ببول (کیکر) کا درخت سولہ میٹر تک لمبا ہوتا ہے اس کی چھال سیاہی مائل خاکستری اور پھول زرد رنگ کے ہوتے ہیں شاخوں پر کانٹے پائے جاتے ہیں، درخت کے تنے سے ایک لعاب دار مادہ رستا ہے جسے گوند کہتے ہیں۔

شفا بخش اجزاء

کیکر کے پتے چھال، پھلی اور گوند سبھی میں طبی افادیت پائی جاتی ہے پتے اور چھال رطوبتوں کو خشک کرنے اور رستے ہوئے خون کو روکنے میں مفید ہے پھلی سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ریشہ خارج کرنے میں معاون ہے گوند جلد کی حدت اور سوزش دور کرنے میں سود مند ہے کیکر کی گوند کا لعاب دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر سینے کے امراض، نزلہ، اسہال پیچش کے لئے اور سوزاک اور قرحہ کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اس گوند کا گاڑھا لعاب تیز اور خارش پیدا کرنے والے زہروں کے لئے نہایت اعلیٰ تریاقیات ہے یہ زہر کے ذرات کو سمیٹتا اور معدہ کی جھلی پر ایک تہہ چڑھا دیتا ہے جس سے وہ زہر کے اثر سے محفوظ رہتی ہے۔

اسہال

ببول کے مختلف حصے معمولی قسم کے اسہال کے علاج میں بہت زیادہ مفید ہیں نرم پتوں کے ساتھ سفید اور کالے زیرہ کو ملا کر تین بار روزانہ بارہ گرام مقدار میں دیا جاتا ہے چھال سے بنا جوشاندہ بھی اسی مقصد کے لئے اتنی بار لیا جا سکتا ہے ببول کی گوند بھی کاڑھے یا چاشنی کی صورت میں اسہال کے لئے موثر دوا ہے۔ دانتوں کے امراض: ببول کی تازہ چھال کو روزانہ چبانا ہلتے ہوئے دانتوں کو مضبوط بنانے اور مسوڑھوں سے خون رسنے کے عمل کو روکتا ہے گندے دانت صاف کرنے کے لئے ببول کی لکڑی کا کوئلہ 60 گرام توے پر گرم کی ہوئی پھٹکڑی 24 گرام اور نمک 12 گرام کا منجن موثر اور قدیم نسخہ ہے۔

ایگزیما

یہ جلد کا مرض ہے جس میں شدید خارش ہوتی ہے ایگزیما کے علاج کے لئے ببول کی چھال بہت مؤثر ہے تقریباً پچیس گرام چھال ببول اور ہم وزن چھال آم کو ایک لٹر پانی میں ابالا جاتا ہے اور اس سے اٹھنے والی بھاپ کا سینک متاثرہ حصہ پر کیا جاتا ہے سینک کے بعد متاثرہ حصہ پر گھی مل دیا جاتا ہے۔

ٹانسلز

چھال کے جوشاندہ میں معدنی نمک ملا کر غرارے کرنے سے ٹانسلز میں افاقہ ہوتا ہے معمولی کھانسی اور حلق میں خراش کے لئے منہ میں ببول کی گوند رکھ کر اس کا لعاب چوسنے سے تھوڑی دیر میں تکلیف رفع ہو جاتی ہے ببول کی چھال کا جوشاندہ بنا کر اس میں املی بھگو دیں رات بھر پڑا رہنے دیں اس کے بعد صبح کو اچھی طرح مل چھان کر اس پانی سے غرارے کرنے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

آشوب چشم

ببول کے پتے آشوب چشم کے علاج کے لئے بہت کارگر ہیں ۔ پتوں کو پیس کر لیپ بنا لیا جائے اور متاثرہ آنکھوں پر رات کو کپڑے کی پٹی میں رکھ کر باندھ دیا جائے اس پٹی کو صبح کے وقت کھولا جائے آنکھوں کی سرخی اور درد ختم ہو جائیں گے ۔

طوفان اشک

آنسو بہت زیادہ ہوں اور جاری رہیں تو 250 گرام ببول کے پتے لے کر چوتھائی لیٹر پانی میں یہاں تک ابالیں کہ پانی ایک چوتھائی رہ جائے اسے اچھی طرح چھان پن کر ڈھکن لگا کر رکھ دیں اس مائع کو صبح وشام آنکھوں کے پپوٹوں پر لگائیں عارضہ ختم ہو جائے گا۔

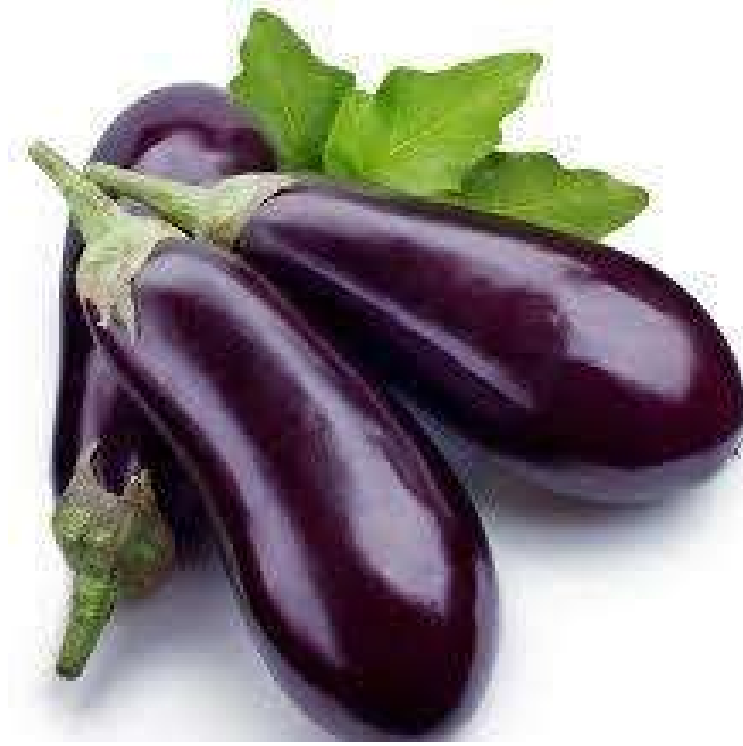
جریان

ببول کی تازہ پھلیاں جنسی امراض مثلاً جریان،احتلام،سرعت انزال اور مادہ منویہ رکیک ہو جانا میں بہت موثر ہے آیورویدک میں پھلیوں کا مندرجہ ذیل نسخہ مذکورہ امراض کے لئے شافی علاج تصور کیا جاتا ہے ایک سے ڈیڑھ میٹر لمبے کھدر کے کپڑے کو ہموار جگہ پر پھیلا دیتے ہیں ببول کی تازہ پھلیوں کو کچل کر ان کا رس نکال کر کھدر کے کپڑے پر پھیلا دیا جاتا ہے بیس دنوں تک روزانہ صبح وشام پھلیوں کا رس اس کپڑے پر پھیلاتے رہتے ہیں یہاں تک کہ پانچ سے چھ سینٹی میٹر موٹی تہہ کپڑے پر جم جاتی ہے اب اس کپڑے کا چھوٹا سا ٹکڑا کاٹ کر جس کا وزن پانچ سے نو گرام ہو گائے کے ایک لٹر دودھ میں ابالا جاتا ہے دو تین جوش دینے کے بعد ذائقہ بہتر بنانے کے لئے شکر ڈال کر پیا جاتا ہے کہا جاتا ہے کہ کچھ دنوں کے استعمال سے جنسی مسائل میں بے حد افاقہ ہو گا جریان کے لئے عمدہ ترین دوا ہے پھلیوں سے بنایا گیا ایک اور نسخہ بھی جریان کے لئے بہت موثر ہے ۔کیکر کی کومل پھلیاں جن میں ابھی بیج نہ پڑا ہوا تار کر سائے میں خشک کی جاتی ہیں پھر انہیں ہم وزن شکر میں سفوف بنا کر ملا دیا جاتا ہے اس دوا کو چھ گرام مقدار میں روزانہ صبح دودھ کے ساتھ لیا جائے تو چند دن میں مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں ۔ (www.ubqari.org)

نسخہ اُم الشفاء

پھلی کیکر (جن میں دانہ نہ ہو) ایک کلو اور ستاور ایک کلو ۔دونوں کو خوب اچھی طرح باریک پوؤڈر بنالیں اور سنبھال کر رکھیں ۔تین سے چھ گرام صبح وشام گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں ۔جریان میں آب حیات ہے ۔

گوند کیکر،گوند کتیرا،گیرو تمام ہموزن لیں ۔ان تمام ادویہ کا سفوف بنا کر صبح وشام ہمراہ پانی یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں ۔خونی بواسیر کے لئے بہترین نسخہ ہے ۔

(Brinjal)

بینگن کے فائدے

بینگن انسانی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے ۔بینگن میں فاسفورس،فولاد،وٹامن اے،بی اور سی ہوتے ہیں ۔بینگن میں وٹامن ای وافر مقدار میں پایا جاتا ہے ۔اس کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے ۔ یہ آئرن کی کمی میں کھانا فائدہ مند ہے ۔بینگن میں فائبر کی وافر مقدار پائی جاتی ہے لہذا اس کے استعمال سے آپ کا نظام انہضام بہتر طریقے سے کام کرے گا۔اس میں موجود پوٹاشیم نظام انہضام کو بہتر بناتا ہے ۔اس میں کولیسٹرول یا چکنائی نہیں ہوتی جس کی وجہ سے اس کے استعمال سے وزن کم ہونے لگتا ہے ۔ یہ جسم میں موجود اضافی چربی کو ختم کرتا ہے جن لوگوں کو ہڈیوں کی کمزوری کا مسئلہ درپیش ہو انہیں چاہیے کہ باقاعدگی کے ساتھ اس سبزی کا استعمال کریں ۔بینگن کا استعمال اینیمیا کا تدارک کرتا ہے ۔دل کے امراض میں بینگن کا استعمال مفید ہوتا ہے ۔خون کو صاف کرتا ہے ۔دمہ کے مریضوں کے لئے کھانا مفید ہے ۔بیگن کھانا دماغ کے لئے فائدہ مند ہے ۔جگر کو طاقت دیتا ہے اور جگر کی بیماریوں کو ختم کرتا ہے ۔

بینگن کا زیادہ استعمال مضر صحت ہے مگر بلغمی مزاج والوں کیلئے ایسا نہیں ۔جن لوگوں کو جسم میں خشکی ہو، نیند کم آتی ہو اور بواسیر کی

شکایت ہوانہیں بینگن ہرگزنہیں کھانا چاہیے۔بینگن کا استعمال ہر قسم کے بخاروں میں کھانا منع ہے۔

ایک بار ایک بادشاہ جوانوں کے لنگر خانے گیا.صفائی ستھرائی چیک کی درست تھی.پھر اس نے پوچھا کہ جوانوں کے لیے کیا پکایا ہے؟

جواب ملا بتاؤں یعنی بیگن۔

بادشاہ سخت ناراض ہوا کہ جوانوں کے لیے اتنا گھٹیا کھانا کیوں پکایا گیا ہے؟

اس کے مشیر نے بیگن کی بدتعریفی میں زمین آسمان ایک کر دیے، بہر کیف لنگر کمانڈر نے معذرت کی اور آئندہ سے بیگن نہ پکانے اور اچھا کھانا پکانے کا وعدہ کیا تو بادشاہ لنگر خانے سے رخصت ہوگیا۔

کچھ وقت گزرنے کے بعد بادشاہ کو دوبارہ سے جوانوں کے لنگر خانے جانے کا اتفاق ہوا.سوئے اتفاق اس روز بھی بیگن پکائے گئے تھے. بادشاہ نے بیگن کی تعریف کی.وہ ہی مشیر ساتھ تھا،اس نے بیگن کی تعریف میں ممکنہ سے بھی آگے بیگن کے فوائد بیان کر دیے.گویا بیگن کے توڑ کی کوئی سبزی اور پکوان باقی نہ رہے.لنگر کمانڈر خوش ہوا اور آگے سے بیگن کے برابر اور متواتر پکائے جانے کا وعدہ کیا.

بادشاہ اس مشیر کی جانب مڑا اور کہنے لگا کہ اس دن میں نے بیگن کی بدتعریفی کی تو تم نے بیگن کی بدتعریفی میں کوئی کسر نہ چھوڑی.آج جب کہ میں نے تعریف کی ہے تو تم نے بیگن کی تعریف میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی، کیوں؟

اس نے جوابا کہا حضور میں آپ کا غلام ہوں بیگن کا نہیں.

یہ سن کر بادشاہ نے کہا تم جیسے جی حضوریئے حق اور سچ کو سامنے نہیں آنے دیتے،جس کے سبب صاحب اقتدار متکبر ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجہ میں ان سے انصاف نہیں ہو پاتا.انصاف کا قتل ہی قوموں کے زوال کا سبب بنتا ہے.

پہلے تو وہ جی حضوریہ چپ رہا پھر کہنے لگا حضور جان کی امان پاؤں تو ایک عرض کروں.

بادشاہ نے کہا: کہو کیا کہنا چاہتے ہو؟

حضور سچ اور حق کی کہنے والے ہمیشہ جان سے گئے ہیں.

بادشاہ نے کہا: یاد رکھو سچ اور حق جان سے بڑھ کر قیمتی ہیں.مرنا تو ایک روز ہے ہی،سچ کہتے مرو گے تو باقی رہو گے.ہاں جھوٹ کہنے یا اس پر درست کی مہر ثبت کرنے کی صورت میں بھی زندہ رہو گے،لیکن لعنت اور پھٹکار اس زندگی کا مقدر بنی رہے گی۔

(wwwpaighammedia.blogspot.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔بیگن کے پکوڑے آلو کی طرح بنائے جاتے ہیں جو کہ بوڑھے لوگوں کی پسندیدہ ڈش ہیں اس لئے کہ وہ بہت نرم ہوتے ہیں۔

بھنڈی

(Ladies Fingers)

نام

عربی میں بامیا، فارسی میں بامیہ، ہندی میں رام ترئی، بنگالی میں دھیرس، سندھی میں بھنڈیوں، گجراتی میں بھیسڈو، مرہٹی میں بھنڈا عام اور پنجابی بھنڈی توری کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ ایک پودے کا چوپہل یا پانچ پہل پھل ہے۔ جس پر باریک باریک چھبنے والا رواں ہوتا ہے اس کے اندر چار یا پانچ خانے ہوتے ہیں۔ جن میں مٹر کی مانند گول دانے بھرے ہوتے ہیں۔ لیکن یہ مٹر سے کافی باریک ہوتے ہیں۔ یہ پھل اور اس کے پودے کی شاخیں تمام لعاب دار ہوتی ہیں۔

رنگ

تازہ سبز اور بیج سفید۔

ذائقہ

پھیکا اور لعاب دار ہوتا ہے۔

مزاج

عام طور پر تر کاری استعمال کی جاتی ہے۔ یہ قلیل الغذا اور دیر ہضم و نفاخ ہوتی ہے۔لیکن گرم مزاج اشخاص کیلئے پیچش زخم آمعاء سوزاک اور گرمی کی وجہ سے کھانسی میں اس کا کھلانا بہتر ہے۔

پیچش اور سوزک میں اسکا لعاب نکال کر پیلانا بہت مفید ہے۔ جبکہ پوست بیخ بھنڈی کا لعاب پانی میں نکال کر تنہا یا مناسب ادویہ مثلاً شربت صندل میں ملا کر ہر پندرہ یا بیس منٹ کے بعد پلانا سوزک سوزش مثانہ اور جلن کو دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ بخاروں نزلی امراض اعضائے بول کی خراش مثلاً ورم مثانہ عسر بول سوزش بول اور سوزاک میں ڈیڑھ چھٹانک بھنڈی توری تین اونس پانی میں تین منٹ تک ابال کر جوشاندہ بنالیں اور چھان کر شکر ملا کر پلائیں۔

نرم و نازک بھنڈی جس میں ابھی بیج نہ پڑے ہوں۔خشک کرنے کے بعد سفوف کر کے سرعت رقت اور جریان میں کھلانا مفید ہے۔

نفع خاص

مغلظ منی اور روافع پیچش۔

مضر

نفاخ اور دیر ہضم۔

مصلح

گرم مصالحہ ادرک اور لیموں۔

جدید تحقیق

بھنڈی میں مواد لحمیہ، شحم معدنی اجزاء مثلاً کیلشیم، فاسفورس، فولاد میگنیشیم پوٹاشیم سوڈیم گندھک جست مینگنیز آیوڈین اور نشاستہ پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ فولاد اور کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے ان اجزاء کی وجہ سے خون کی تولید اور انسجہ کی تعمیر میں کافی مدد ملتی ہے۔

مقدار خوراک

بطور دواء پانچ سے سات گرام اور بطور غذا بقدر ہضم۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

بھنڈی وٹامنز، معدنیات، منفرد تکسیدی مادوں یا اینٹی آکسیڈنٹس اور دیگر غذائی اجزاء سے بھری ہوئی ہے، جس سے کئی بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ خاص طور پر ذیابیطس کے علاج اور گردے کی بیماریوں کے لیے بھنڈی بہت فائدہ مند ہے۔

ایک کپ کچی بھنڈی میں لگ بھگ 30 کیلوریز تقریباً 3 گرام غذائی ریشہ یا فائبر، 2 گرام پروٹین، 6.7 گرام کاربوہائیڈریٹ، 1.0 گرام چربی، 21 ملی گرام وٹامن سی اور تقریباً 88 مائیکروگرام فولیٹ اور 57 ملی گرام میگنیشیم پایا جاتا ہے۔

بھنڈی کو آپ سالن یا اچار کی شکل میں کھائیں یا پھر تل کر یا ابال کر کھائیں آپ اس سبزی کے فوائد کو سارا سال حاصل کر سکتے ہیں۔

دمہ سے بچاؤ

جن پھلوں یا سبزیوں میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے مثلاً بھنڈی کی بہت تھوڑی سی مقدار کھانے سے دمہ کی علامات کا خاتمہ ممکن ہے۔ ایک سائنسی جریدے 'تھورکس' میں شائع ہونے والی تحقیق سے معلوم ہوا کہ بھنڈی بچپن میں دمہ کی علامات مثلاً گھر گھراہٹ کے خلاف انتہائی حفاظتی اثر رکھتی ہے۔ یہ حفاظتی اثرات ان بچوں میں بھی دیکھے گئے جو ہفتے میں ایک یا دو بار بھنڈی یا ترش پھل کھاتے تھے جبکہ دمہ کے حساس مریضوں میں خاص طور پر یہ حفاظتی اثرات سچ ثابت ہوئے۔

کولیسٹرول کم کرنے میں مددگار

بھنڈی نا صرف نظام انہضام کو فروغ دیتی ہے بلکہ، اعلیٰ فائبر کے ساتھ صحت مند کولیسٹرول کی سطح کو فروغ دیتی ہے۔ بھنڈی میں موجود حل پذیر فائبر پانی میں تحلیل کیا جا سکتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ یہ فائبر غذا کی نالی میں ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔ جہاں وہ کھانے کی دوسری چیزوں کے کولیسٹرول کے ساتھ چپک جاتا ہے اور جسم سے فضلے کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں مجموعی طور پر کولیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے۔

ہارورڈ ہیلتھ اسکول کی مطبوعات کے مطابق اگر کھانے کی تمام اشیاء جن میں زیادہ چکنائی اور کولیسٹرول ہے، ان کی جگہ بھنڈی کھائی جائے تو کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے کیونکہ بھنڈی میں کولیسٹرول نہیں ہے اور اس میں بہت کم چکنائی ہے۔

ذیابیطس سے حفاظت

بھنڈی ذیابیطس کی بیماری کے خطرے کی روک تھام کے لیے مددگار ہے۔ سائنسی مشاہدات کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ حل پذیر ریشے کی وجہ سے بھنڈی ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں گلوکوز کی سطح کو برقرار رکھنے کی صلاحیت ہے۔ یہ آنتوں میں جذب ہونے والی شکر پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

ایک سائنسی جریدے آئی ایس آر این میں شائع ہونے والی تحقیق میں طبی ماہرین نے بھنڈی کے ٹکڑوں کو پانی میں حل کیا اور اسے

ایک گیسٹرک فیڈنگ نلکی سے چوہوں کو کھلایا جبکہ کنٹرول گروپ کے چوہوں کو دوسری غذا دی گئی۔محققین کو اس تجربے سے پتا چلا کہ بھنڈی کھانے سے شکر کے جذب کی شرح میں کمی ہوئی ،جس کے نتیجے میں ذیابیطس کا علاج کیے جانے والے چوہوں کے خون میں شکر کی سطح میں کمی واقع ہوئی۔

مدافعتی نظام کو فروغ

بھنڈی وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء سے بھری ہے۔یہ مدافعتی نظام کو فروغ دیتی ہے۔بھنڈی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم کے زہریلے غیر محفوظ آزاد ذرات یا فری ریڈیکلز کے حملوں کے خلاف حفاظت کرتے ہیں۔وٹامن سی مدافعتی نظام کو زیادہ خون کے سفید خلیات پیدا کرنے کے لیے متحرک کرتا ہے،جس سے مدافعتی نظام کو جراثیم اور بیماریوں کے خلاف لڑنے میں مدد ملتی ہے۔

گردے کی بیماری سے بچاؤ

بہت سے سائنسی مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ باقاعدگی سے بھنڈی کھانے سے گردوں کی بیماریوں کی روک تھام میں مدد مل سکتی ہے "جلن میڈیکل جرنل" میں شائع مطالعے میں ایسے شواہد سامنے آئے ہیں جن سے پتا چلتا ہے کہ ایسے مریض جو روزانہ بھنڈی کھاتے تھے ان میں گردے کے نقصان کی طبی علامات میں کمی واقع ہوئی ان مریضوں کے مقابلے میں جو ذیابیطس کی ڈائیٹ پر رکھے گئے تھے۔

صحت مند حمل کا فروغ

بھنڈی وٹامن اے، وٹامن بی اور وٹامن بی ون، بی ٹو اور بی 6 کی اعلیٰ مقدار کے ساتھ وٹامن سی سے مالا مال ہے۔اس میں زنک اور کیلشیم ہے۔جو حمل کے دوران کھانے کے لیے اسے ایک مثالی سبزی بناتا ہے۔

بھنڈی فائبر اور فولک ایسڈ کے لیے ایک سپلیمنٹ کے طور پر کام کرتا ہے یہ بچوں میں پیدائشی نقائص کی روک تھام اور حاملہ ماؤں میں قبض کی شکایت کو دور کرتی ہے۔ (www.urduvoa.com)

بھنڈی کے حیران کن فوائد

بھنڈی کو ایک طویل عرصے سے ذیابیطس کے علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔سنہ 2011 میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق بھنڈی خون میں شوگر کی مقدار کو کم کر کے اسے معمول کی سطح پر رکھتی ہے۔بھنڈی ذیابیطس کے باعث خراب ہونے والے گردوں کو بھی مندمل کرتی ہے۔اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس پیشاب کی تکالیف کو دور کر کے مثانے اور جگر کو صحت مند رکھتے ہیں۔

بھنڈی کے بیج اور پتوں میں فلیونوائڈ اور فینول موجود ہوتے ہیں جو ڈپریشن سے نجات دلاتے ہیں۔یہ وہی اجزا ہیں جو ڈپریشن سے نجات دلانے والی دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

بھنڈی کینسر سے بھی تحفظ دے سکتی ہے۔اس میں موجود لیکٹن چھاتی کا کینسر پیدا کرنے والے 72 فیصد خلیات کو ختم کرسکتا ہے۔

بھنڈی کے لیس دار مائع میں وافر مقدار میں ریشہ اور معدنیات موجود ہوتے ہیں جو جسم کے تمام اعضا کے لیے فائدہ مند ہیں۔

بھنڈی کسی بھی طریقے سے پکا کر کھائیں، یہ صحت کے لیے مفید ہے۔ بھنڈی کو اُبالا جاتا ہے۔ دم پخت (بھاپ میں پکانا) کیا جاتا ہے۔ شوربا بنایا اور سلاد میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

بھنڈی کی صحت بخشی

ماہرین کہتے ہیں کہ پیدائشی عمل کے دوران خواتین کو بھنڈی ضرور کھانی چاہیے، اس لیے کہ اس میں فولیٹ ہوتا ہے۔ فولیٹ سے زچگی کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ فولیٹ سے خون میں سرخ ذرات کی کمی دور ہو جاتی ہے اور نومولود کا مرکزی اعصابی نظام درست رہتا ہے۔

حیاتین

بھنڈی میں چوں کہ حیاتین ج (وٹامن سی) شامل ہوتی ہے، اس لیے حمل کے دوران بھنڈی کھانے سے ماں اور بچے کو تعدیہ (Infection) نہیں ہوتا۔ اگر حمل کے دوران آپ کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے تو آپ کو پابندی سے بھنڈی کھانی چاہیے۔ یہ حمل کے دوران پیدا ہونے والی دل کی بیماریوں کو بھی گھٹا دیتی ہے۔

مانع قبض

بھنڈی میں ریشہ (Fiber) بہت ہوتا ہے، لہٰذا اسے پابندی سے کھایا جائے تو قبض نہیں ہوتا۔ یہ بیماری کے دوران حمل خواتین کو درپیش ہوتی ہے۔ ریشے سے جسم میں موجود گلوکوس آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے، لہٰذا بھنڈی کھانے سے حمل کے دوران ذیابیطس ہونے کے امکانات کم رہ جاتے ہیں۔

لحمیات

بھنڈی کھانے سے جسم میں موجود کولاجن (Collagen) کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کولاجن نسیجوں یا پٹھوں میں ہوتا ہے۔ حمل کی وجہ سے جلد پر جو نشانات پڑ جاتے ہیں، انھیں دور کر دیتا ہے۔ دوران حمل جلد پر اگر داغ دھبے پڑ جائیں تو چند بھنڈیاں کاٹ کر انھیں دس منٹ تک پانی میں اُبالیں۔ پھر چمچے سے دباؤ ڈال کر انھیں مسل لیں اور لگدی بنالیں۔ جب لگدی ٹھنڈی ہو جائے تو اسے داغ دھبوں پر لگائیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ بھنڈی میں چوں کہ حیاتین الف (وٹامن اے) ہوتی ہے، چنانچہ یہ بینائی میں اضافہ کرتی ہے۔ موتیابند کو قریب نہیں آنے دیتی ہے۔ چہرے پر پڑنے والی جھریوں کو ممکنہ حد تک روکتی ہے۔ یہ معدے میں ہونے والے زخم (Ulcer) کو مندمل کرتی ہے۔

بھنڈی کے مانع تکسید اجزا (Antioxidants) کی بنا پر آپ تنفس کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور دمہ بھی آپ پر حملہ آور نہیں

ہوتا۔ بھنڈی کے کھانے سے آپ کو پودوں میں پائی جانے والی لحمیات بھی حاصل ہوتی ہیں، جن سے آپ کے عضلات اور ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں۔ چند بھنڈیاں کاٹ کر پانی میں ڈال دیں۔ جب ان کا لعاب پانی میں شامل ہو جائے تو اسے سر کے بالوں میں لگالیں۔ تھوڑی دیر بعد سر دھو ڈالیں۔ آپ کے بال چمکدار ہو جائیں گے۔

شوگر کی بیماری سے نجات

بھنڈی ہر گھر میں استعمال ہونے والی مرغوب غذا ہے اس میں موجود فائبر نہ صرف ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے بلکہ شوگر جیسی موذی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

فائبر

بھنڈی میں صحت سے متعلق کئی راز چھپے ہیں، بھنڈی میں بھرپور مقدار میں فائبر پایا جاتا ہے جو بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے، اس لئے یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

کیلشیم

اس میں کیلشیم پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے اور جوڑوں کے درد میں آرام پہنچاتا ہے، اس میں موجود لیس دار مادہ ہڈیوں کے لئے بہت مفید ہوتا ہے، بھنڈی میں وٹامن سی بھی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے، جو دمہ کی علامات کو پنپنے سے روکتا ہے۔

بھنڈی کی خصوصیات اور اسکے فوائد

بھنڈی کھانے سے ڈپریشن اور جسمانی کمزوری کا خاتمہ ہوتا ہے۔

بھنڈی میں موجود لیس کی وجہ سے جوڑوں کے درد سے مکمل نجات مل جاتی ہے۔

بھنڈی کے کھانے سے پھیپھڑوں کے انفیکشن کا نام و نشان مٹ جاتا ہے۔

بھنڈی گلے کی خرابی کو بھی ٹھیک کرنے کی اہلیت رکھتی ہے۔

بھنڈی واحد سبزی ہے جس کے اندر وٹامن سی کی ایک بھاری مقدار پائی جاتی ہے۔

بھنڈی کے مسلسل استعمال سے کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

بھنڈی السر اور جوڑوں کے لئے کافی مفید غذا ہے۔

بھنڈی آنتوں کی نالیوں کی صحت کے لئے کافی بہترین غذا ہے۔

بھنڈی کا استعمال وہ افراد ضرور کریں جو جوڑوں کی تکلیف اور جسمانی کمزوری کا شکار ہوں چونکہ بھنڈی میں انسان کو طاقت بخشنے کی پوری صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

بیر

(juiuba Fruit)

نام

عربی میں اس پھل کو نبق جبکہ درخت کو سدر فارسی میں کنار بنگالی میں گل پھل گجراتی میں بور جبکہ انگریزی میں جوجوبی فروٹ کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام درخت کا پھل ہے جنگلی اور باغ والا ۔باغ والے کو بیری (سدر)اور جنگلی کو جھڑ بیری کہتے ہیں۔بیر کا رنگ سرخ زرد اور سبز جبکہ ذائقہ شیریں اور ترش ہوتا ہے۔

پھل کے لحاظ سے بھی بیر کی دو اقسام مشہور ہیں۔

ایک بیر چھوٹا جو کہ گول سرخ رنگ کا ہوتا ہے جس کی اوپر والی جلد جھری دار ہوتی ہے۔دوسرا بیر بڑا بیضوی طرح کا ہوتا ہے۔اس کو

کاٹھایاپینڈو بیر بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سبز اور زرد رنگ کا ہوتا ہے۔

مزاج

سرد خشک درجہ اول۔

استعمال

بطور پھل کھایا جاتا ہے دیر ہضم قلیل الغذا اور صالح الکیموس ہے۔ صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے گرم مزاجوں کیلئے نہایت موافق ہے۔ بیر کو بھون کر دست اور پیچش کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ پوست بیری کا بر ردہ خون کے سیلان کو بند کرتا ہے۔ پتوں کو لیپ ورم حار مفید ہے۔ پتوں کے جوشاندے سے سر دھونا بالوں کو قوت بخشتا ہے اور سر کی بھوسی دور کرنے کیلئے مفید ہیں۔ جنگلی بیروں کو جن میں ہنوز گٹھلی نہ پڑی ہو سایہ میں خشک کر کے سفوف بناتے اور جریان خون کھلاتے ہیں۔ درخت جھڑ بیری کی جڑ کی چھال کو بھی جریان وسیلان الرحم میں استعمال کرتے ہیں۔ اور اس کے جوشاندے سے قلاع غرغرے کراتے ہیں۔ جنگلی بیری کی جڑ دس گرام کالی مرچ سات عدد پانی میں گھوٹ کر دن میں تین بار پلانا پیچش ومروڑ کا عمدہ علاج ہے۔

نفع خاص

مسکن حرارت، دافع صفراء۔

مضر

دیر ہضم۔ نفاخ۔

مقدار خوراک۔

بقدر ہضم بطور دواء معالج کے مشورے سے استعمال کریں۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

عام طور پر بیر کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے، ایک کو جنگلی اور دوسرے کو باغی کہتے ہیں۔ اس کا رنگ سبز، سرخ اور زرد ہوتا ہے۔ ترش بیر کا مزاج سرد وخشک درجہ اول ہے، خشک بیر گرم ہوتا ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد اور خواص ہیں۔

☆ بیر دیر ہضم ہوتا ہے۔ ☆ صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ ☆ گرم مزاجوں کے لیے نہایت موافق ہے۔ ☆ اس کو بھون کر دست اور پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ☆ بیر کی لکڑی کا برادہ خون کے بہنے کو بند کرنے کے لیے انتہائی مفید ہوتا ہے۔ ☆ اس کا پانی جگر کا سدہ کھولتا ہے۔ ☆ بیر کا استعمال آنتوں اور معدہ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ ☆ اس کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس سے سر دھونے سے بال مضبوط ہوتے ہیں اور گرنے بند ہو جاتے ہیں۔ ☆ اس کے پتوں کا ورم پر لیپ مفید ہوتا ہے۔ ☆ پیچش اور مروڑ کے فوری علاج کے لیے جنگلی بیری کی جڑ ایک تولہ، کالی مرچ سات عدد، پانی میں گھوٹ کر دن میں تین بار پلانا مفید ہوتا ہے۔ ☆ خشک بیر سخت

قابض ہوتا ہے اور تبخیر پیدا کرتا ہے۔☆ بیر خون صاف کرتا ہے۔☆ بینائی بڑھاتا ہے۔☆ بیر کے پتے (ایک چھٹانک) ڈیڑھ سیر پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے سر دھونے سے بخار کی شدت، سر درد اور سرسام میں مفید ہے۔ بخار کی شدت کی صورت میں اس میں برف ڈالی جاسکتی ہے۔☆ بیر کی لاکھ موٹاپا کم کرنے کی بہترین دوا ہے۔ اس کا نسخہ درج ذیل ہے، بیر کی لاکھ ڈیڑھ ماشہ، بارہ روز تک روزانہ دن میں کسی بھی وقت ہمراہ پانچ تولے عرق بادیان (سونف) استعمال کریں، صبح ناشتہ کے ایک گھنٹہ بعد اس کا استعمال انتہائی مفید ہے۔☆ بلڈ پریشر کو دور کرنے کے لیے برادہ صندل سفید، خشک دھنیا، چوب چینی تینوں ہم وزن لے کر سفوف بنائیں۔ تین ماشہ سفوف بکری کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے ساتھ ہی ترش بیری کے پتے ایک تولہ صبح پانی میں بھگو کر شام کو مل کر چھان کر پئیں۔ انتہائی مفید ہے۔☆ عمدہ قسم کے بیروں کا جام اور مربہ بھی بنایا جاتا ہے۔☆ عمدہ بیر کو پاکستانی سیب بھی کہتے ہیں، یہ وٹامن بی کمپلکس کا خزانہ ہے۔ اس میں وٹامنز اے، بی اور سی ہوتے ہیں۔☆ اگر کسی کا دل گھبراہٹ سے ڈوب رہا ہے تو چار دانے بیر کھلانے سے ٹھیک ہو جائے گا۔☆ بیر ہمیشہ پکا ہوا کھانا چاہیے۔ کچا بیر کھانسی کرتا ہے۔☆ بیر کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔☆ بیر جسم کے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے اور جسم کو زہریلے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔☆ اس کے پتے اگر کسی بچے کو کڑوی دوائی پلانے سے پہلے چبوائے جائیں تو پھر اس کڑوی دوائی کا احساس نہیں رہتا۔☆ بیری کی جڑ کا چھلکا چھ تولے ایک پاؤ پانی میں اچھی طرح جوش دیں، اب چھان کر چینی ملا کر چند روز تک پئیں۔ اس سے بدن موٹا ہو جاتا ہے اور چہرے کا رنگ نکھر آتا ہے۔ بچوں کے لیے مفید نسخہ ہے۔☆ بار بار پیشاب آنے کی صورت میں کچے بیر معہ گٹھلی چند روز تک کھانا انتہائی مفید ہوتا ہے۔☆ تلی کی بیماری میں بیری کے پتے تین کلو پانی میں جوش دیں، جب ایک کلو رہ جائے تو چھان کر روزانہ پانچ تولہ پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔☆ ضعف جگر میں بیری کی جڑ اچھی طرح دھو کر پانی میں جوش دیں، پھر چھان کر چینی ملا کر دوبارہ آگ پر رکھیں اور شربت تیار کریں، دو چمچ شربت صبح و شام پینا مفید ہوتا ہے۔☆ اعصابی تھکن، کمر کی مضبوطی، بھوک کی زیادتی اور جوڑوں کے درد میں بیری کی جڑ کو صاف کر کے پانی میں جوش دیں، جب تیسرا حصہ رہ جائے تو اس کو چھان کر چینی ملا کر شربت بنالیں۔ یہ شربت جوش دے کر نہیں بنانا بلکہ صاف چینی ملا کر رکھ لینا ہوتا ہے۔ چند روز کے استعمال ہی سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ عمدہ بیروں کا گودہ کاٹ کر خشک کر کے رکھا جاسکتا ہے۔ کچے بیر کا سالن بنایا جاتا ہے۔ (حکیم محمد رشید)

(www.dunya.com.pk)

بیر کی گٹھلی عام طور پر کھانے کے بعد پھینک دی جاتی ہے لیکن قدرت نے اس بظاہر فالتو چیز میں بڑی خوبیاں رکھی ہیں۔ یہ گٹھلی پیس کر ٹوٹی ہوئی ہڈی کے مقام پر لگانے سے ہڈی جڑ جاتی ہے۔ اس کی گٹھلی عضلاتی چوٹ یعنی گوشت کو متاثر کرنے والی چوٹ اور موچ میں فائدے مند ہوتی ہے۔ بیر کو بعض لوگ غریب کا سیب کہتے ہیں جو کچھ زیادہ غلط نہیں کیونکہ یہ نسبتاً سستا اور ہر دل عزیز پھل ہے۔ بعض لوگوں کو یہ سیب سے زیادہ لذیذ معلوم ہوتا ہے۔ بیر کی عام طور پر تین اقسام بیان کی جاتی ہیں، پیوندی بیر، تخمی بیر اور جنگلی بیر۔ پیوندی بیر کو سیو بیری بھی کہا جاتا ہے یہ بیر بڑے اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ یہ اوپر سے سبز ہوتے ہیں اور ان کو گودا سفید ہوتا ہے۔

سوکھے ہوئے بیر کھانے سے بھی دست بند ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات بچوں اور بڑوں کی آنتوں میں کیڑے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی صحت خراب رہتی ہے۔ ان کیڑوں کو خارج کرنے کیلئے میٹھے بیروں کو کچل کر ان کا پانی 24 گرام سے 128 گرام تک کی مقدار میں پلانا مفید ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ بیر کے استعمال سے خون صاف ہو جاتا ہے اور اس کے زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ روزانہ آٹھ دس بیر کھانے سے چہرے کے داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں اور چہرہ سرخ اور تروتازہ رہتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی بیر کی گٹھلی عام طور پر کھانے کے بعد پھینک دی جاتی ہے لیکن قدرت نے اس بظاہر فالتو چیز میں بڑی خوبیاں رکھی ہیں۔ یہ گٹھلی پیس کر ٹوٹی ہوئی ہڈی کے مقام پر لگانے سے ہڈی جڑ جاتی ہے۔ اس کی گٹھلی عضلاتی چوٹ یعنی گوشت کو متاثر کرنے والی چوٹ اور موچ میں فائدے مند ہوتی ہے۔ اس فائدے کیلئے بیر کی گٹھلی کوٹ کر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی گاڑھا ہو جائے۔

اسے اکھڑے عضو، ٹوٹی ہوئی ہڈی اور عضلاتی چوٹ پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر یہ پانی بچوں کے پاؤں پر ملا جائے تو بچے جلدی چلنے لگتے ہیں۔ پرانے زخم اور ایسے پھوڑے جو کسی طرح خشک نہ ہوتے ہوں ان پر بیر کے درخت یا جھاڑی کی چھال کا سفوف چھڑکنے سے یا پانی میں ملا کر لیپ کرنے سے بہت جلدی آرام آجاتا ہے۔ عام پھوڑوں یا پیپ بھرے ہوئے پھوڑوں کو جلدی پکانے کیلئے بیری کے پتے پیس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے یہ پھوڑی جلدی پک جاتے ہیں اور ان کا گندا مواد آسانی سے نکل جاتا ہے۔ اگر کسی شخص کی نکسیر پھوٹ گئی ہو تو بیری کے پتوں کو پیس کر کنپٹیوں پر لیپ کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

لمبے، مضبوط اور چمکیلے بالوں کیلئے بیر کے پتوں کو پانی میں اچھی طرح جوش دے کر اس پانی سے سر کے بال دھوئیں تو بال لمبے، مضبوط اور چمکیلے ہو جاتے ہیں اور سر کی خشکی جاتی رہتی ہے۔ اگر بال گرتے ہوں تو اس جوشاندے سے بال دھونے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ بواسیر کے مقام پر بیری کے درخت کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنا مفید ثابت ہوتا ہے اس کے علاوہ جڑ کو پیس کر جگر کے مقام پر مقامی طور پر لیپ کرنے سے بڑھا ہوا جگر کم ہو جاتا ہے۔ (www.neonetwork.pk)

بیر کھانے کے طبی فوائد

بیر ایک مزیدار پھل ہے اور صحت کے لیے بھی نہایت مفید ہے، ہر خاص و عام اس کے ذائقے سے واقف ہیں۔ بیر میں چھپے ہوئے بے شمار قدرتی اور حیرت انگیز فوائد ہیں۔ یہ ایک بھرپور غذائیت والا پھل ہے جو پروٹین، وٹامن، کیلشیئم، کاربوہائیڈریٹ، سوڈیم اور میگنیشیم سے مالا مال ہے۔ بیر میں آئرن اور فاسفورس بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں خون کی گردش کو بڑھاتا ہے اور آئرن کی کمی کو دور کرتا ہے۔

بیر ایک کم کیلوریز والا لیکن فائبر سے بھرپور پھل ہے، جس سے وزن میں اضافہ بھی نہیں ہوتا اور وزن کم کرنے کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ بیر میں وٹامن اے، وٹامن سی اور مختلف نامیاتی مرکبات بھی پائے جاتے ہیں جو جسم میں قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ بیر کھانے سے قبض، سینے کی جلن، معدے کی تیزابیت اور نظام ہضم کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

بیر کا پھل اور اس کا بیج فلیونوئڈز، صابونین اور پولی سیکرائیڈ سے بھرپور ہوتے ہیں، صابونین وہ جز ہے جو قدرتی نیند کے لیے مدد دیتا ہے، وہ پورے اعصابی نظام کو سکون پہنچا کر جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔

بیر میں نمک کی سطح کم جبکہ پوٹاشیم زیادہ ہوتا ہے اور یہ دونوں عناصر اس پھل کو بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ پوٹاشیم خون کی شریانوں کو سکون پہنچاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی روانی ہموار اور بلڈ پریشر مستحکم رہتا ہے۔

بیر کا استعمال ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ کیلشیئم، فاسفورس اور آئرن جیسے اجزاء ہڈیوں کی مضبوطی بہتر کرتے ہیں، ہڈیوں کی کمزوری کے شکار افراد اس پھل کو کھانا عادت بنائیں تو وہ بیماری کے اثرات کو دور کرسکتے ہیں۔

(www.awazepakistan.wordpress.com)

اچھی نیند میں مددگار

بیر کو روایتی چینی ادویات میں نیند کے مسائل جیسے بے خوابی کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پھل اور اس کا بیج فلیونوئڈز، صابونین اور پولی سیکرائیڈ سے بھرپور ہوتے ہیں، صابونین وہ جز ہے جو قدرتی نیند کے لیے مدد دیتا ہے، وہ پورے اعصابی نظام کو سکون پہنچا کر جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔

پرانی قبض سے نجات

اگر آپ اکثر قبض کا شکار رہتے ہیں یا یوں کہہ لیں کہنہ یا دیرینہ قبض کا، تو بیر اس کا اچھا علاج ثابت ہوسکتا ہے۔ دیرینہ قبض ایسا مرض ہوتا ہے جس کے بارے میں لوگ بات کرنے سے ہچکچاتے ہیں اور اس سے معدے کی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ مٹھی بھر بیر اس مسئلے سے نجات دلانے میں مدد دے سکتے ہیں، جس کی وجہ ان میں اعلیٰ معیار کی فائبر کی موجودگی ہے جو ہاضمے اور آنتوں کی سرگرمیوں کو بہتر کرتی ہے۔

ذہنی بے چینی دور کرے

بیر دماغ اور اعصابی نظام کو سکون پہنچانے والا پھل ہے، جبکہ ذہنی بے چینی میں بھی کمی لاتا ہے۔ اس کے اثرات ہارمونز کی سطح پر کام کرکے ذہن اور جسم کو سکون بخشتے ہیں۔

وٹامن سی سے بھرپور

اس پھل میں وٹامنز اور اینٹی آکسائیڈنٹس کا خزانہ ہے خصوصاً وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے، جو جسم میں گردش کرنے والے فری ریڈیکلز کے خلاف مزاحمت کرتا ہے جبکہ جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط کرکے موسمی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ واضح رہے کہ ہمارا جسم وٹامن سی بنانے میں ناکام رہتا ہے اور غذاؤں کے ذریعے ہی اسے حاصل کیا جاتا ہے۔

بلڈ پریشر کے خلاف بھی مفید

بیر میں نمک کی سطح کم جبکہ پوٹاشیم زیادہ ہوتا ہے اور یہ دونوں عناصر اس پھل کو بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ پوٹاشیم خون کی شریانوں کو سکون پہنچاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی روانی ہموار اور بلڈ پریشر مستحکم رہتا ہے۔ یہ بھی جان لیں کہ بلڈ پریشر کا بڑھنا امراض قلب، ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ بڑھاتا ہے یعنی بیر ان جان لیوا امراض کا خطرہ کم کرتے ہیں۔

خون کی گردش بہتر کرے

آئرن اور فاسفورس کی موجودگی کے باعث بیر خون کی گردش کو ریگولیٹ کرنے میں مدد دیتا ہے، یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ آئرن کی کمی اینیمیا یا خون کی کمی کے مرض کا باعث بنتی ہے جو کہ مسلز کی کمزوری، سر چکرانے، بدہضمی، سر کا ہلکا پن اور دماغی افعال کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

ہڈیوں کی صحت بہتر بنائے

بیر کا استعمال ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ کیلشیئم، فاسفورس اور آئرن جیسے اجزاء ہڈیوں کی مضبوطی بہتر کرتے ہیں، ہڈیوں کی کمزوری کے شکار فرد اس پھل کو کھانا عادت بنائیں تو وہ بیماری کے اثرات کو ریورس کر سکتے ہیں۔

(www.dawnnews.tv)

بیل گری

(Bael Fruit)

ماہیت

یہ درخت پچیس سے تیس فٹ اونچا ہوتا ہے شاخوں پر موٹے کانٹے چھال موٹی اور سفیدی مائل سی پتے تین تین اکٹھ ہوتے ہیں ۔موسم خزاں میں پتے جھڑ کر پھاگن چیت میں نئے پتے نکل آتے ہیں ۔نئے پتوں کے ساتھ ہی سبزی مائل سفید پھول جس کی چار پانچ پنکھڑیاں ہوتی ہیں ۔لمبائی ایک انچ اور ان میں تھوڑی خوشبو ہوتی ہے ۔پھل جنگلی خودرو درختوں پر لیموں کے برابر سے لے کر گیند کے برابر ہوتے ہیں ۔اور جو باغوں میں لگائے جاتے ہیں ۔ان پر درمیانی گیند سے لے کر ایک کلو تک پھل لگتے ہیں جو پہلے سبز اور بعد میں سرخی مائل زرد ہو جاتے ہیں ۔جن کے اوپر چھلکا سخت ہوتا ہے ۔اور پکنے پر اندر کا گودہ لیس دار شیریں اور خوش ذائقہ ہوتا ہے اس کے اندر سے چھوٹے سفید رنگ کے تخم بھرے ہوتے ہیں ۔

مقام پیدائش

پاکستان ہندوستان برما سری لنکا نیپال یوپی وسط وجنوبی ہند میں بکثرت ہوتا ہے۔

مزاج

سرد دوم اور خشک درجہ سوم۔

افعال

حابس الدم، قابض، مقوی معدہ مقوی دل وجگر مولد ریاح اس کے درخت کی جڑ کی چھال دافع بخار اور سانپ کے زہر کا تریاق بھی ہے۔

استعمال

بیل گری کا پھل پکنے پر میٹھا اور سرخی مائل زرد ہو جاتا ہے جس کے اندر میٹھا گودا ہوتا ہے۔اس کو لوغ مختلف اشکال میں بطور میوہ استعمال کرتے ہیں۔کوئی شربت بنا کر پیتا ہے۔تو کوئی پھل کے طور پر اس کو گودا استعمال کرتا ہے۔

دہی اور چینی اور بیل گری کا گودا ملا کر صبح کو استعمال ہوتا ہے۔بچوں کے اسہال وپیچش میں بہت فائدہ دیتا ہے۔اس کی چھال کو خفیف بخاروں میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

یہ دشمول کا ایک جزو ہے طب جدید میں اس کا ایکسٹرکٹ دواًء مستعمل تھا لیکن وہ پیچش کا شافی علاج نہیں۔اس لئے برٹش فارکوپیا سے اس کو خارج کر دیا گیا ہے۔

اسکی چھال کا جوشاندہ سانپ کے زہر کو دور کرتا ہے۔اور بخار سر میں مفید ہے۔بیل گری کے پتوں کا رس نزلہ زکام اور انفلوئنزہ میں پلانا مفید ہے اور جڑ کا جوشاندہ مقوی قلب ہے پتوں کا رس پانچ تولہ نکال کر صبح نہار منہ پلانا ذیابیطس کیلئے بہت مفید ہے۔

بیل کا پھل جو ٹکڑے کر کے خشک کر لیا جاتا ہے جو کہ بیل گیری کے نام سے مشہور ہے۔

نفع خاص

نافع زحیر صادق وکازب۔

مضر

مورث بواسیر اور مسدد۔

مصلح

شکر، دہی۔

کیمیاوی صفات

میوسلیج پیکٹن شکر اڑنے والا تیل ٹے نین ماری لوسین۔ پکے پھل میں کاربوئیڈرٹ 16 فیصد۔ پروٹین 3. 7 فیصد چکناہٹ سات فیصد وٹامن سی ٹے ٹین خوشبودار تیل۔اس کے تخموں میں ہلکے پیلے رنگ کا تیل ہوتا ہے۔اسکے علاوہ پوٹاشیم سوڈیم اور آئرن پایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک

پتوں کا رس پانچ تولہ سفوف دو سے تین ماشہ۔جوشاندہ یا خسیاندہ تین سے پانچ گرام۔

صحت تندرستی میں اضافہ کیلئے

صحت تندرستی میں اضافہ کیلئے بیل گری کی چائے کا استعمال کیا جاتا ہے۔اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ معدہ صاف رہے اور آپ کا نظام ہاضمہ مضبوط ہو جائے تو آپ بھی بیل گری کی چائے استعمال کر سکتے ہیں۔خشک بیل گری کسی بھی پنسار سٹور سے بآسانی حاصل کی جا سکتی ہے۔

بیل گری برصغیر کے بہت سے خطوں میں مشہور ہے۔اس کی لکڑی گو مضبوط ہوتی ہے مگر اس پر کیڑے مکوڑے زیادہ حملہ آور ہوتے ہیں۔اس کی تازہ لکڑی کو چیرنے سے بہت تیز خوشبو نکلتی ہے۔بیل کا پھل جسے بیل گری کہتے ہیں۔بہت بڑا ہوتا ہے، خوب پکے ہوئے بیل کا مغز نہایت سرخ، خوشبودار اور شیریں ہوتا ہے۔اطباء اسے کثرت سے ادویات میں استعمال کرتے ہیں اس کا مربہ بھی بہت عمدہ بنتا ہے۔یہ خاصیت میں گرمے سے مشابہ ہوتا ہے اس کا باہر کا خول بے حد سخت جبکہ اس کا گودا بے حد نرم اور کھانے میں لذیذ ہوتا ہے۔ اس کے مغز کے چھلکے سکھا لیتے ہیں اسے خشک بیل گری کہتے ہیں۔یہ معدے وجگر پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔آنتوں کے امراض میں مبتلا افراد کو بیل گری ضرور کھانی چاہیے کیونکہ یہ آنتوں کو صاف کرتا ہے اور ان میں قدرتی لچک کو بحال کرتا ہے۔پیچش یا اسہال کی صورت میں بیل گری کا گودا اپنے نرم وکثیف اثرات کے باعث فائدہ مند ہے۔پکے ہوئے گودے کے کھانے سے ورم حلق میں فائدہ ہوتا ہے۔جن افراد کو دست آنے کی شکایت ہو ان کو بیل گری کا شربت تیس گرام پلانے سے یا بیل گری کا پاؤڈر ایک ایک گرام روز کھانے سے آرام آجاتا ہے۔اس کے پتوں کا رس کھانسی، زکام، انفلوئنزا اور ورم کو تحلیل کرتا ہے۔بیل گری کی جڑ کی چھال سے ایک خاص جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے جس کے پینے سے دل کی دھڑکن کی تیزی میں اور نوبتی بخار میں افاقہ ہوتا ہے۔بیل گری کے تازہ پتوں کو کشید کرنے سے ایک زردی مائل تیل حاصل ہوتا ہے یہ طبی ادویہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔بیل گری کا پکا ہوا گودا جگر و معدے کو قوت دیتا ہے۔

یرقان کیلئے

یرقان کے مرض میں بیل گری کا پاؤڈر ایک گرام کالی مرچ ملا کر پانی کے ہمراہ چند روز کھلانے سے مرض کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔

اسہال کیلئے

بچوں یا بڑوں کو اگر پیچش یا دست کی تکلیف ہو تو یہ نسخہ استعمال کریں۔یہ پھل چونکہ قابض ہوتا ہے اسی لیے بچوں کو دو سے چار رتی تک بیل گری کا پاؤڈر ایک دو رتی کتھے میں ملا کر پانی کے ساتھ کھلاتے ہیں۔اس سے دستوں میں افاقہ ہوتا ہے اور آنتوں کی بے قاعدگی

بھی درست ہوتی ہے۔ بڑوں کو یہ مقدار دوگنا کر کے دی جاسکتی ہے۔

بخار کیلئے

گرمی یا سردی کے باعث جن افراد کو بخار ہو جائے وہ اس نسخے سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ بیل کے پتوں کا رس ہموزن شہد یا پانی میں ملا کر مریض کو پلائیں۔ اس سے بخار کا زور ٹوٹ جاتا ہے اور طبیعت میں سکون پیدا ہوتا ہے۔

شربت بیل گری

اس کا شربت بنانے کی ترکیب بے حد آسان ہے آپ خود گھر میں اسے تیار کر سکتے ہیں۔ اس کیلئے سو گرام بیل گری لیں' اسے ایک لیٹر پانی میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیں۔ اسے خوب پکنے دیں جب پانی کی مقدار تقریباً اڑھائی گرام رہ جائے تو اسے اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں پھر اس پانی میں ساٹھ گرام چینی ملا کر دوبارہ آگ پر رکھ دیں۔ جب گاڑھا سا قوام تیار ہو جائے تو اتار لیں۔ یہ شربت بیل گری تیار ہے۔

بندش پیشاب کیلئے

پیشاب کی بندش' پیشاب کے رک رک کر آنے' دوبارہ پیشاب کرنے کے بعد حاجت ہونے اس نسخہ کا استعمال بے حد مؤثر پایا گیا ہے۔ بیل کے تازہ پختہ پکے ہوئے پھلوں کا گودا لیں۔ اسے کسی برتن میں ڈال کر سردائی کی طرح خوب گھوٹیں۔ جب پتلا اور یکجان ہو جائے تو اس میں دودھ ڈال کر ایک مرتبہ پھر گھوٹیں۔ اس کے بعد اسے چھان کر محفوظ کر لیں وقت ضرورت اسے مریض کو بارہ گرام سے چھتیس گرام کی مقدار میں تین وقت پلائیں۔

بیل گری کی چائے

صحت تندرستی میں اضافہ کیلئے بیل گری کی چائے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا معدہ صاف رہے اور آپ کا نظام ہاضمہ مضبوط ہو جائے تو آپ بھی بیل گری کی چائے استعمال کر سکتے ہیں۔ خشک بیل گری کسی بھی پنسار سٹور سے بآسانی حاصل کی جاسکتی ہے۔ سب سے پہلے آپ چار سے چھ ٹکڑے خشک بیل گری کے اور چار سے چھ ٹیبل سپون شکر لے لیں۔ چار سو ملی لیٹر پانی کو چائے کے برتن میں ابالیں۔ چند منٹ بعد اس میں بیل گری کے ٹکڑے ڈال دیں۔ پندرہ منٹ تک اسے پکنے دیں۔ اس کے بعد اس میں شکر شامل کر دیں۔ اگر آپ اسے ٹھنڈے مشروب کے طور پر پینا چاہتے ہیں تو فریج میں ٹھنڈا کر کے اس میں برف کا چورا شامل کر دیں۔

(www.ubqari.org)

بیل گری کا استعمال برص، بواسیر، اسہال یا ڈائیریا، ہیضہ، السر، سوزش، دل کی بیماریوں، نظام ہضم کی بحالی، سانس لینے میں دشواری کے علاج سمیت دیگر بہت سی بیماریوں میں مفید ہے۔ اس پھل سے انیما، کان اور آنکھوں کی خرابی کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔

شوگر کا قدرتی علاج

بیل گری انسولین سے بھرپور ہے، جو خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے کے لئے ضروری ہے، یہ شوگر کے مریضوں کیلئے کسی بڑی نعمت سے کم نہیں۔ اس پھل کا خشک پاؤڈر دائمی اسہال کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج

قدیم زمانے میں، اس کے خشک پاؤڈر کو پتلی لکڑی کے ساتھ مخلوط کر کے اس سے فریکچر کا علاج کرنے کے لئے ٹوٹی ہوئی ہڈیوں پر لگا دیا جاتا تھا۔

بیل گری عمل تکسید کو روکنے کا عامل ہے جو گیسٹرک السر کو روکتا ہے خاص طور پر معدے میں غیر معمولی تیزابیت جو السر کا اصل سبب بنتا ہے اس کو بننے سے روکتا ہے۔ ماہرین نے تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ بیل گری سے حاصل اینٹی مائیکروبیل جو اینٹی وائرل، اور اینٹی فنگل کی خاصیت رکھتا ہے جسم میں مختلف بیماریوں کے علاج میں مددگار بنتا ہے اور متعدد وبائی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

جسم میں وٹامن سی کی کمی کے باعث کمزوری، تھکاوٹ، ہاتھ، پاؤں میں زخم بننا، خون میں سرخ خلیوں کی کمی، مسوڑھوں کی بیماریوں اور اسکن سے خون کا اخراج ان تمام خرابیوں کو جس بیماری کا نام دیا جاتا ہے اسے Scurvy کہتے ہیں بیل گری میں ایسے وٹامن کی وافر مقدار موجود ہے جو ان تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔

بیل گری سے حاصل روغن کے استعمال سے سانس لینے کی دشواریوں اور خرابیوں جیسے دمہ کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، شدید نزلہ زکام میں جب ناک اور کان بند ہو جائیں اس کے روغن کو سر پر لگانے سے فائدہ لیا جاتا ہے، اس کا استعمال انفیکشن کا جلد علاج ہے۔

بیل گری کا استعمال سوزش میں بھی انتہائی مفید ہے، جسم میں کسی جگہ سوزش کی شکایت کی صورت میں اسے متاثرہ جگہ پر لگانے سے سوزش دور ہو سکتی ہے۔

بیل گری کے پھل کا جوس اور اس کو گھی کی نسبتاً کم مقدار کے ساتھ روزانہ کی بنیاد پر بطور غذا میں شامل رکھنا دل کی بیماریوں کو روکتا ہے، یہ ایک پرانا روایتی طریقہ ہے جس کے استعمال سے دل پر حملہ آور بیماریوں جس میں دل کا دورہ بھی شامل ہے اس سے بچنے کا امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بیل گری کا استعمال قبض کشا اور اس کی بہترین قدرتی دوا ہے، اس کے گودے میں چھوٹی کالی مرچ اور نمک کو شامل کر کے کھانے سے آنتوں میں بننے والے زہریلے مادے کو ختم کر دیتا ہے. بیل گری کا شربت بھی قبض کے خاتمے کا سبب بنتا ہے۔

بیل گری کا استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو قابو رکھنے میں بہت مفید ہے، اس کا باقاعدہ استعمال خون میں کولیسٹرول کی درست مقدار کو برقرار رکھنے کا مکمل علاج ہے۔ (www.jang.com.pk)

تحائف قادریہ

ا۔۔ ۵۰ گرام بیل گری کو آدھا کلو دودھ میں ڈال کر پکائیں جب دودھ ایک پاؤ رہ جائے تو اتار لیں، چھان کر مصری ملا لیں اور رات کو پی لیا کریں۔ ایک ماہ استعمال کریں، کمر درد اور جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے مثل آب حیاب ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

(Oleraceae(Spinach)

نام

عربی میں اسفاناخ،فارسی میں اسپاناخ،بنگلہ میں پالم ساگ مرہٹی میں پوئی ساگ کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ پودا مشہور ہے کہ جس کے پتوں کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔اس کے پتے جڑ سے ہی علیحدہ نکلتے ہیں۔جو کاسنی یا کاہو کے پتوں کی شکل کے لیکن ان سے موٹے اور گہرے سبز ہوتے ہیں۔یہ پودا نو انچ سے ایک یا ڈیڑھ فٹ اونچا ہو جاتا ہے۔پتے لمبے اور کافی چوڑے پیچھے ڈنٹھل ہوتا ہے ڈنٹھل پولا ہوتا ہے۔پھول بہت چھوٹے لیکن گچھوں میں ہوتے ہیں۔اس کے تخم زردی مائل تکونے ہوتے ہیں۔اس کو باغوں میں عموماً بھادوں یا اسوج میں بویا جاتا ہے۔چیت بیساکھ تک عموماً کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔اس کے پتوں کو جتنا کاٹا جائے اتنا ہی جلدی جلدی بڑھتے ہیں۔

پالک پاکستان اور ہندوستان کا پرانا پودا ہے۔

مزاج

سرد وتر درجہ اول۔

استعمال

اس کا ساگ زود ہضم اور ملین ہوتا ہے۔گرم بخاروں دق قبض یرقان اور پیشاب کی سوزش میں مفید ہے قے الدم میں پالک کے سبز پتوں کا رس نکال کر شہد یا مصری کے ہمراہ پلاتے ہیں۔

نوٹ

پتھری پیدا کرتی ہے۔لیکن سوزش معدہ اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔پیشاب آور ہے اس کے پتوں کے پانی سے غرغرہ کرنا اور شکر ملا کر پینا درد گلو میں مفید ہے۔

نفع خاص

تپ حار اور درد گلو۔

مضر

مصدع۔

مصلح

دارچینی،گھی،روغن بادام۔

بدل

خرمہ اور بتھوا کا ساگ۔

مقدار خوراک

دس سے بیس تولہ تک یعنی دوسو گرام بطور دواء پانچ سے دس گرام۔

(www.sayhat.net)

ماہیت

یہ بیج تکونے زردی مائل سبز مزہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج

سرد وتر درجہ اول۔

استعمال

اس کو تخم خشخاش کے ہمراہ پیس کر داد کھجلی وغیرہ پر لگانا اور اس کے بعد نیم کے ابالے ہوئے پتوں سے نہانا مفید ہے۔
اعضائے شکی کے دردوں اور درد دل کو تسکین دیتا ہے۔ باو بڑنگ اور تخم پالک برابر وزن ملا کر پیٹ کے کرموں کو مارنے اور خارج کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

نفع خاص

تپ حار اور دردوں کیلئے۔

مضر

طحال۔

مصلح

گل مختوم۔

بدل

خرفہ کے بیج۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام۔

پالک کے معجزاتی فوائد اور چند غلط فہمیاں

پالک ایک ایسی سبزی ہے جو دنیا کے ہر خطے میں آسانی سے سستے داموں میں دستیاب ہے۔ یہ قدرت کی طرف سے ایک تحفہ ہے جس میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہیں۔ اس میں وٹامن کے، وٹامن اے، میگنیشیم، فولیٹ، مینگنیز، آہن کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن سی، وٹامن

بی 2اور وٹامن بی موجود ہے۔علاوہ ازیں یہ سبزی پروٹین، فاسفورس، وٹامن ای، جست، ریشہ اور تانبا کا ایک ذریعہ بھی ہے۔

یہ ایک ایسی سبزی ہے جو ہر موسم میں دستیاب ہوتی ہے اسے سلاد میں کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔اسے پکا کر بھی کھایا جاسکتا ہے یا اسے کسی اور غذا کے ساتھ ملا کر کھایا جاسکتا ہے۔ہمارے ہاں پالک انتہائی خاصی اہمیت کی حامل ہے۔اسے ''مرغ'' کے گوشت، آلو کے ٹکڑوں، ڈل کے ندرو اور پنیر کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔

ہم لوگ اس کا استعمال کم کرتے ہیں شاید اس لئے اسے صاف کرنے میں خاصی دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے علاوہ ازیں پالک کے بارے میں عام لوگوں کے ذہنوں میں کچھ غلط عقائد نے جنم لیا ہے۔

مثلاً پیشاب خراب ہے تو پالک نہیں کھا سکتے، معدہ میں کوئی پرابلم ہے تو پالک کھانا منع ہے، گردوں کی کوئی بیماری ہے تو پالک چکھ نہیں سکتے۔نقرس (گاؤٹ)، تھائرائیڈ اور گال بلیڈر کی بیماریوں میں یہ سبزی کھانا منع ہے۔

ان خرافات کی وجہ سے بعض لوگ پالک جیسی بے حد مفید سبزی کھانے سے ''پرہیز'' کرتے ہیں۔اب آپ پالک کے فائدے پڑھئے اور خود ہی فیصلہ کریں کہ یہ سبزی کھائیں یا نہ کھائیں۔

چند دیگر قیمتی فوائد

گرم اور سرد مزاج دونوں افراد کیلئے یکساں مفید ہے۔فوری ہضم ہونے میں مفید ہے۔معدے کی سوزش اور پیشاب کی جلن دونوں میں نافع ہے۔نزلہ، سینہ اور پھیپھڑوں کے درد اور بخار میں اس کا کھانا بہت مفید ہے۔گرمی کی وجہ سے ہونے والے یرقان اور کھانسی کو رفع کرتی ہے۔پالک کے پانی سے غرغرہ کرنا حلق (سنگھڑی) کے درد کو آرام دیتا ہے۔خون کو صاف کرتی ہے۔دوسرے تمام ساگوں کی نسبت زیادہ نافع ہے اور غذائیت کے لحاظ سے چولائی اور بتھوا کے ساگ سے بھی زیادہ بڑھی ہوئی ہے۔صفراء کی وجہ سے اگر کسی بھی قسم کا جنون یا چڑچڑاپن ہو تو پالک کو بکرے کے گوشت میں پکا کر استعمال کرائیں۔سر میں درد ہو یا مسلسل رہتا ہو تو بکرے کی سری میں پکا کر استعمال کریں-اسے اگر مونگ کی دھلی ہوئی دال میں پکا کر کھایا جائے تو پیشاب کی سوزش اور پیشاب نہ آنے کی وجہ کو دور کرتی ہے۔

(www.hamariweb.com)

بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے

پالک کی شکل میں معدنیات کا یہ مرکب ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے نہایت مفید ہے کیوں کہ اس مرکب میں ذیادہ مقدار میں پوٹاشیئم (جو بلڈ پریشر کم کرتا ہے) موجود ہوتا ہے اور سوڈیئم (جو بلڈ پریشر بڑھاتا ہے) کم مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

انسداد کینسر

پالک ایسے اجزا کا مرکب ہے جو متعدد اقسام کے کینسر مثلاً مثانے، جگر، پھیپڑوں وغیرہ کے کینسر سے بچاتے ہیں۔

جلد کا بچاؤ

پالک میں موجود مختلف فائٹونیوٹرینٹس اور پگمنٹس جلد کو سورج کی نقصان دہ شعاوں بشمول الٹراوائلیٹ شعاوں سے بچاتے ہیں اور نہ صرف بچاتے ہیں بلکہ متاثرہ جینز کی مرمت بھی کرتے ہیں اور جلد کے کینسر سے بچاتے ہیں۔

شیر خوار کیلئے پروٹین کا ذریعہ

بچوں کو پالک کھانے کی تاکید کی جاتی ہے کیوں کہ اس میں موجود پروٹین، وٹامنز، منرلز اور فائٹونیوٹرینٹس ان کی نشونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پالک کھانے کے فوائد

پالک ایک ایسی سبزی ہے، جو دنیا کے ہر خطے میں آسانی سے سستے داموں میں دستیاب ہے۔ یہ قدرت کی طرف سے ایک تحفہ ہے جس میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہیں۔ پالک اس زمین میں پیدا ہونے والی تمام سبزیوں یا پھلوں سے زیادہ مقوی ہے۔ اپنی غذائیت کی وجہ سے پالک کے بے شمار طبی فوائد ہیں، جن میں چند اہم ترین کا ہم یہاں ذکر کر رہے ہیں۔

☆ پالک وٹامن اے، کے، ڈی اور ای کے علاوہ مختلف اقسام کے منرلز سے بھرپور ہوتا ہے۔

☆ پالک اومیگا تھری فیٹی ایسڈ نامی چکنائی سے بھرپور ہوتا ہے

☆ ماہرین کے مطابق پالک درجن بھر مرکبات کا مجموعہ ہے، جو کینسر سے بچاؤں کے لئے نہایت مفید ہے۔

☆ پالک میں شامل اجزا جسم میں موجود اضافی چربی کے اخراج کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

☆ پالک میں موجود کیروٹینوئڈز نامی جزو کے باعث آنکھوں کی بیماریوں سے حفاظت ممکن ہے۔

☆ پالک وٹامن کے سے بھرپور ہوتا ہے، جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے نہایت ضروری ہے۔

☆ غذائیت سے بھرپور پالک معدے کے امراض سے بھی نجات دلاتا ہے۔

سردیوں کا موسم شروع ہو چکا ہے اور یہ بہترین موقع ہے کہ ایک صحتمند غذا پالک کا استعمال کریں۔ پالک آئرن، وٹامن کے، اے، سی اور فولک ایسڈ سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہ جسم کے تمام اعضاء کے لئے انتہائی مفید ہے جبکہ جلد پر اس کے بہت ہی اچھے اثرات ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اسے کسی بھی کھانے میں شامل کر کے ایک بھرپور غذا کا مزہ اٹھا سکتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اسے دال، چاول، آلو، کدو، بینگن اور گوشت میں شامل کریں اور مزیدار کھانے کا لطف اٹھا سکتے ہیں۔ اگر آپ پالک میں زیتون کا تیل اور ادرک مکس کر کے کھائیں تو یہ بھی انتہائی مزیدار لگے گی۔ اب آپ کو چاہیے کہ ان سردیوں میں پالک کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ پالک سرد تر۔ دائمی قبض والوں کے لیے بہت مفید ہے۔ کسی قدر بلغم بڑھاتی ہے۔ گرم خشک طبیعت والوں کو بہت مفید ہے۔ پتھری، یرقان، مالیخولیا، پیاس جلن اور گرمی کے

بخاروں میں مفید ہے۔اس میں وٹامن بہت ہیں۔ہڈیاں ہمیشہ ساگوں اور سبزیوں کے استعمال سے بڑھتی ہیں اور طاقت حاصل کرتی ہیں۔ پالک کے بیج،سرد تر اثر رکھتے ہیں۔مندرجہ بالا بیماریوں میں ۴۔۶ ماشہ ٹھنڈے پانی کے ساتھ پھانک لینا مفید ہے۔خصوصاً سل اور دق میں جب کہ گرمی کی شدت ہو اس کا استعمال فائدہ بخشتا ہے۔پیشاب کھل کر آتا ہے۔اور گرمی کا زور کم ہو جاتا ہے۔

یہ ایک ایسی سبزی ہے جو ہر موسم میں دستیاب ہوتی ہے اسے سلاد میں کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔اسے پکا کر بھی کھایا جاسکتا ہے یا اسے کسی اور غذا کے ساتھ ملا کر کھایا جاسکتا ہے۔ہمارے ہاں پالک انتہائی خاصی اہمیت کی حامل ہے۔اسے ''مرغ'' کے گوشت،آلو کے ٹکڑوں،ڈل کے ندرو اور پنیر کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔عید اور دیگر تہواروں کے روز اسے مرغ یا بھیڑ کے گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ یہاں کوئی بھی فرد اسے سلاد کے ساتھ کچا نہیں کھاتا ہے۔ہم لوگ اس کا استعمال کم کرتے ہیں شاید اس لئے اسے صاف کرنے میں خاصی دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے علاوہ ازیں پالک کے بارے میں عام لوگوں کے ذہنوں میں کچھ غلط عقائد نے جنم لیا ہے۔مثلاً پیشاب خراب ہے تو پالک نہیں کھاسکتے ،معدہ میں کوئی پرابلم ہے تو پالک کھانا منع ہے،گردوں کی کوئی بیماری ہے تو پالک چکھ نہیں سکتے۔نقرس(گاؤٹ)، تھائرائڈ اور گال بلیڈر کی بیماریوں میں یہ سبزی کھانا منع ہے۔ان خرافات کی وجہ سے بعض لوگ پالک جیسی بے حد مفید سبزی کھانے سے ''پرہیز'' کرتے ہیں۔اب آپ خود ہی فیصلہ کریں کہ یہ سبزی کھائیں یا نہ کھائیں۔

(www.awazepakistan.wordpress.com)

پودینہ

(Mint)

نام

عربی میں فودنج،فوتنج ،سندھی میں پھودنو کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور خوشبودار بوٹی ہے جوکہ تلسی کی طرح کی ہوتی ہے۔اس کی بہت سی اقسام ہیں۔ایک جنگلی دوسرا باغی پھران کی بھی کئی اقسام ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان اور ہندوستان کے علاوہ یورپ کے بعض مقامات پر بھی بویا جاتا ہے۔

مزاج

گرم خشک اور درجہ دوم۔

افعال

منفج اور غلیظ محلل، ملطف جاذب محمر جلد قاتل کرم شکم مسکن درد مدر بول وحیض معرق کاسر ریاح مقوی معدہ کے علاوہ میں تریاقیت بھی موجود ہے۔

استعمال

پودینہ زیادہ تر امراض معدہ مثلاً ضعف معدہ درد شکم نفع شکم اور ضعف اشتہا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ قے و متلی کو تسکین دینے کیلئے اس کا جوشاندہ یا عرق پلاتے ہیں۔ پودینہ کا پانی پلانے اور حقنہ کرنے سے آنتوں کے کیڑے سے ہلاک ہوجاتے ہیں۔ ناک اور کان کے کیڑے بھی اسی کے پانی سے مرجاتے ہیں۔ ادرار حیض کے لئے نہاہیت قوی دواء ہے۔ اسی وجہ سے حالت حمل میں اس کا حمول کرنے سے حمل ساقط ہوجاتا ہے بلغم کو لطیف کرکے نکال دیتا ہے۔ معرق ہونے کے باعث یرقان کیلئے مفید ہے۔ مواد کو رقیق کرکے بذریعہ مسامات دفع کرتا ہے۔ شراب کے ہمراہ ضماد کرنے سے جلد کی سیاہی کو زائل کرتا ہے۔ بچھو اور بھیڑ وغیرہ کے مقام گزیدہ پر طلا کرنے سے زہر کو جذب کرکے درد کو تسکین دیتا ہے۔ پودینہ کے پتوں کا جوشاندہ چارروز ایام حیض سے قبل صبح وشام بلکہ دن میں چار پانچ مرتبہ پلانے سے حیض کھل کر آتا ہے۔

مشہور مرکب

جوارش پودینہ، جوارش انارین عرق عجیب، عرق پودینہ۔

سفوف اصلاع معدہ جس کا بنیادی جز پودینہ اور سنا مکی ہے جوکہ امراض معدہ اور قبض کیلئے بے مثال مجرب ہے۔

ست پودینہ

(Pepermint)

ماہیت

یہ ایک لطیف قلمیں ہوتی ہیں جو کیمیاوی طور پر پودینہ فل فلی کو کشید کرکے حاصل کیجاتی ہیں۔ یہ بے رنگ قدرے معمولی زردی مائل ہوتی ہیں۔ زیادہ گرمی یا دھوپ میں روغن کی شکل اختیار کرلیتی ہے۔ بوتیز ذائقہ خوشبودار ہوتا ہے۔

مزاج

گرم خشک درجہ اول۔

استعمال

مقوی معدہ کاسر ریاح درد شکم اور وجع الفواد کے علاوہ معدہ کی سوجن السر معدہ میں مفید ہے بخاروں کے علاوہ ورم کو کم کرتا ہے ہیضہ اور مذکورہ امراض میں تنہا یا کافور اور ست اجوائن کے ہمراہ مستعمل ومفید ہے۔

مقدار خوراک

ایک سے تین قطرے۔

مشہور مرکب

امرت دھارا، پیغام صحت، سفوف ہاضم۔ (www.sayhat.net)

عرق پودینہ

استعمال

متلی اور قے کو روکتا اور ہضم کے فعل کو درست کرتا ہے مقوی معدہ اور کاسر ریاح ہے اور کہنہ بخار میں مفید ہے۔

مقدار خوراک

ایک کپ عرق صبح نہار منہ پی لیں اور شدت مرض میں دن میں دو یا تین بار بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

پودینہ جڑی بوٹیوں میں انسانی صحت کا ایک لاجواب ٹانک سمجھا جاتا ہے۔نظام انہضام کو بہتر بنانے میں معاون ہونے کے ساتھ ساتھ پودینے کے بے شمار دیگر طبی فوایدہیں جن سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔قدرتی جڑی بوٹیوں میں پودینہ ایک ایسی بوٹی ہے جو اپنے اندر بیماریوں کے علاج اور انسانی صحت وتندرستی اور توانائی کا بے بہا خزانہ سموئے ہوئے ہے۔ماہرین پودینے کے غیر معمولی فوایداور متنوع طبی خواص بیان کرتے ہیں۔صحت کے لیے مواد شائع کرنے والی ویب سائٹس اور ماہرین صحت بہت سی بیماریوں کے لیے پودینے کو بہ طور علاج تجویز کرتے ہیں۔معدے میں تکلیف، سر درد، اعصابی تناؤ، ذہنی سکون یا کسی بھی قسم کے دوسرے جسمانی درد کے لیے یومیہ کم سے کم ایک گلاس پودینے کے مشروب کا پینا بہت مفید ہے۔اچھی اور پرسکون نیند کے لیے پودینے کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے۔

منہ کی بدبو کو ختم کرنے بالخصوص لہسن، پیاز اور اس قبیل کی دوسری بودار اشیاء کے کھانے سے منہ میں پیدا ہونے والی بو کو ختم کرنے میں پودینہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پودینہ صرف منہ ہی کو صاف نہیں کرتا بلکہ یہ معدے اور انتڑیوں کی صفائی کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ پودینے کا مسلسل استعمال پیٹ کی اضافی چکنائی اور چربی پگھلانے کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ منہ کی بدبو دور کرنے کے ساتھ ساتھ پودینہ دانتوں کی حفاظت کی بھی بہترین ٹانک ہے۔ ناک کی جلن، سوزش، سینے کے امراض کے لیے تیار کی جانے والی ادویات میں پودینہ استعمال کیا جاتا ہے۔ سانس لینے میں دشواری پیش آئے تب بھی پودینہ ہی آپ کے کام آتا ہے۔ سردی لگنے، نزلہ زکام اور پیچش سے نجات میں بھی پودینہ شافی علاج ہے۔ اس لیے ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ روزانہ تین سے چار گلاس پودینے کا مشروب پینا مذکورہ تمام فوائد کے حصول کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ پودینے کے درج ذیل طبی فوائد بتائے جاتے ہیں۔ نظام انہضام کے مسایل کا شکار افراد کے لیے بہترین دوا دمہ اور نظام تنفس کے امراض سے بچاؤ میں معاون پیچش اور بلغم جیسے عوارض سے بچاؤ ہر طرح کے دردوں سے آرام میں معاون کینسر سے بچاؤ کا ذریعہ ڈپریشن اور تھکاوٹ دور کرنے کا موجب فشار خون کو معتدل رکھنے کا ذریعہ، متلی روکنے میں مددگار یادداشت بڑھانے کا نسخہ کئی مفید وٹامنز کا مرکب، وزن کم کرنے کا اہم طریقہ ہے۔ (www.urdu.palinfo.com)

جسمانی وزن میں کمی میں مدد

پودینہ موٹاپے سے نجات دلانے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے اور اس کی وجہ نظام ہاضمہ کے لیے اس کا فائدہ مند ہونا ہے۔ پودینہ ہاضمے کے ایسے انزائمے متحرک کرتا ہے جو کہ غذاؤں میں موجود اجزاء بہتر طریقے سے جذب کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جب جسم ان اجزاء کو مناسب طریقے سے جذب کرتا ہے تو میٹابولزم بہتر ہوتا ہے، جس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

سانس کی بو سے نجات

ہوسکتا ہے کہ آپ کو علم نہ ہو مگر پودینے کا تیل ایک اچھا ماؤتھ واش کا کام بھی کرسکتا ہے، یہ قدرتی طور پر سانسوں کو مہکاتا ہے جبکہ کیویٹیز کو کم کرتا ہے، اس تیل کا ایک قطرہ زبان پر ٹپکائیں اور بس۔

اضافی جسمانی توانائی

اگر تو آپ کو اکثر جلد تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے تو پودینے کی مہک فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے، ایک تحقیق کے مطابق پودینے کی مہک ذہن کو زیادہ چوکنا، کارکردگی کو بہتر اور عزم بڑھاتی ہے، جس کی وجہ اس مہک کا اعصابی نظام کو حرکت میں لانا ہوتا ہے۔

دماغی طاقت کے لیے بہترین

پودینے کا استعمال چوکنا پن اور دماغی افعال کو بہتر کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق پودینے کے استعمال یادداشت میں بہتری کرتا ہے۔

سر درد سے نجات

چند قطرے پودینے کے تیل سے پیشانی پر مالش کرنے سے سر درد کی شدت میں پندرہ منٹ کے اندر کمی لائی جاسکتی ہے اور اسے کافی دیر تک خود سے دور رکھا جاسکتا ہے۔

کیل مہاسوں سے نجات

پودینے کے پتوں کو پیس لیں اور کچھ مقدار میں شہد میں مکس کر دیں۔ اسے جلد پر لگا کر 20 منٹ کے لیے چھوڑ دیں، اس کے بعد گرم پانی سے دھولیں۔

زکام سے نجات

مینتھول اکثر نزلہ زکام اور کھانسی کی ادویات میں شامل کیا جانے والا اہم جز ہوتا ہے اور یہی پودینے کی مہک کا باعث بھی ہوتا ہے۔ پودینے سے چائے بنا کر اس کی بھاپ میں سانس لینا ناک کے متعدد مسائل سے بچا سکتا ہے۔

ہاضمے کے مسائل دور کریں

ایک تحقیق کے مطابق پودینہ پتے میں پائے جانے والے سیال بائل کی روانی کو بہتر کر کے معدے کے مسلز کو آرام پہنچا تا ہے، جب ایسا ہوتا ہے تو غذائیں آسانی سے معدے سے گزر جاتی ہے جبکہ گیس، پیٹ پھولنے اور ہیضہ کا امکان کم ہوتا ہے۔ کھانے کے بعد ایک کپ پودینے کی چائے کا استعمال اس حوالے سے فائدہ مند ہوسکتا ہے۔

کھانے کی اشتہا کو کم کریں

ایک رپورٹ کے مطابق پودینے کے تیل کی مہک بھوک بھگاتی ہے، اس طرح بے وقت منہ چلانے کی عادت پر قابو پایا جاسکتا ہے جبکہ اس سے پیٹ بھرنے کا احساس بھی جلد ہوتا ہے۔

دل متلانے کی کیفیت کم کرے

پودینہ سانس کے کنٹرول میں مدد دیتا ہے جس سے قے کی علامات میں آرام ملتا ہے، اس کی وجہ یہی ہے کہ پودینہ بائل کو حرکت میں لا کر معدے کے مسلز کو آرام پہنچا تا ہے، جو متلی کی کیفیت میں قابو پانے میں بھی مدد دیتا ہے۔

پٹھوں کے درد میں ریلیف

پودینے کا تیل قدرتی درد کش دوا اور پٹھوں کو سکون پہنچانے کا کام کرتا ہے، خاص طور پر اگر کمر درد ہو یا پٹھے سوج گئے ہوں۔

(www.dawnnews.tv)

پودینے کے حیرت انگیز فائدے

پودینہ کی خوشبو Saliva glands کو متحرک کردیتی ہے جو کھانے کو زود ہضم بنانے کے ساتھ ساتھ معدہ کو ٹھیک رکھتا ہے۔اس کے استعمال سے نہ صرف متلی اور سر درد کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل تنفس سے متعلق تمام خرابیوں مثلاً سینے کی جکڑ، حلق، پھیپھڑے کے انفکیشن کو دور کردیتی ہے۔یہی نہیں بلکہ پودینہ کا روزانہ استعمال دمے کے مریضوں کے لیے بھی نہایت کارآمد ہے۔

پودینہ کا جوس انسانی جلد کے لیے بہترین cleanser ہے جس سے چہرہ شاداب اور تمام جلدی بیماریاں مثلاً خارش، چہرے کے کیل مہاسے ختم ہوجاتے ہیں۔

پودینہ مچھر و دیگر کیڑے مکوڑوں کے کاٹے کا بہترین علاج بھی ہے اس کے ساتھ ساتھ پودینہ منہ میں پیدا ہونے خطرناک بیکٹیریا کا خاتمہ کرکے سانس لینے کے عمل کو خوشگوار بناتا ہے۔

پودینے میں قدرتی طور پر ایسی مہک ہوتی ہے جس سے کھانے کی طرف رغبت بڑھ جاتی ہے۔جب آپ اپنی غذاؤں میں پودینہ شامل کرنے لگتے ہیں تو پھر اسے فراموش نہیں کرپاتے۔

پودینہ ساری دنیا میں پایا جاتا ہے اور اس کی خوشبو اور فائدوں کی بنا پر سب اسے رغبت سے اپنی غذاؤں میں شامل کرتے ہیں۔یہ سایہ دار جگہ پر پروان چڑھتا ہے۔یہ سدا بہار ہے۔چنانچہ قدیم یونانی اسے مہمان نواز پودا کہتے ہیں۔پرانے زمانے میں لوگ خشک پودینے کے سفوف سے دانت مانجھا کرتے تھے،تاکہ وہ چمک دار ہوجائیں اس کے علاوہ وہ پیٹ کے درد سے نجات پانے کے لیے پودینہ کھا کر گرم پانی پی لیا کرتے تھے۔

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ پودینہ دو باتوں میں بے حد فائدہ مند ہے۔یہ دماغی اور جسمانی طور پر آپ کو متحرک رکھتا اور تقویت دیتا ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ اسے کھا کر آپ چاق چوبند رہتے ہیں اور آپ کے اعصاب کو سکون پہنچتا ہے۔اگر آپ نے روغنی غذائیں کھائی ہیں تو بعد میں پودینہ کھانے سے وہ آسانی سے ہضم ہوجاتی ہے۔اس کا مطلب ہے کہ پودینہ زود ہضم ہے۔

پودینے کی خوشبو دار پتیوں سے چٹنی بنتی ہے اور اسے سلاد، گرم سرد شربت اور آئس کریم میں بھی ڈالا جاتا ہے۔یوں تو پودینہ ساری دنیا میں کھایا جاتا ہے،لیکن مشرق وسطیٰ،برطانیہ اور امریکا میں اسے زیادہ کھایا جاتا ہے۔برطانیہ میں بھیڑ کے گوشت کے ساتھ پودینے کی جیلی کھائی جاتی ہے۔شام اور مشرق وسطیٰ میں لیموں کے شربت میں پودینہ ڈال کر پیا جاتا ہے۔

ترکی اور لبنان میں بھی جب ٹھنڈے مشروبات بنائے جاتے ہیں تو ان میں پودینہ ڈالا جاتا ہے۔امریکی اسے منہ صاف رکھنے اور سالنوں کو مہکانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔یہ بہت سے ٹوتھ پیسٹوں میں ڈالا جاتا ہے اور چیونگم بناتے وقت بھی اس کا عرق اس میں شامل کیا جاتا ہے،تاکہ منہ سے خوشبو آئے۔اسے آئس کریم میں بھی ڈالا جاتا ہے،جسے "آئس کریم" کہتے ہیں۔

مقدار کا تعین غذا کی کمی یا زیادتی پر منحصر ہے۔

(www.neonetwork.pk)

(Pistachio Nut)

نام

عربی میں فستق اور یونانی میں بستاقیا۔

ماہیت

پستہ ایک درخت کا پھل ہے جوکہ بھلاوے کی درخت کی طرح ہوتا ہے اور اس طرح کے پتوں پر کاکڑاسگی کی طرح ایک کیڑا گھر بناتا ہے جس کو پستے کا پھول کہا جاتا ہے۔پھول ایک طرف سے گلابی رنگ کے اور دوسری طرف سے زرد مائل سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔پھل گولائی لئے ہوئے بیضوی جن کے اوپر سفید رنگ کا ایک سخت چھلکا ہوتا ہے۔جس کو پوست بیروں پستہ کہا جاتا ہے اور اس کے اندر سبز رنگ کا مغز ہوتا ہے۔اسی کو پستہ کہا جاتا ہے مغز کے اوپر ایک ہلکا سا پرت ہوتا ہے یہ مغز کھانے میں لذیز ہوتا ہے۔مغز اور اسکا بیرونی پوست دواءً مستعمل ہے۔

مقام پیدائش۔

پاکستان ایران افغانستان اور شام وغیرہ۔

مزاج

گرم وتر درجہ اول۔

استعمال

مقوی باہ ہونے کی وجہ سے اس کو تقویت باہ کیلئے ضعف باہ کے مریضوں کو معجونوں یا حلوہ میں شامل کر کے کھلاتے ہیں۔ مسمن بدن ہونے کے باعث جسم کو موٹا کرنے اورنسیان ہے۔ گردوں اور جسم کی لاغری کو دور کرنے کے علاوہ کھانسی میں بھی مفید ہے۔ اور بلغم کے اخراج میں سہولت پیدا کرتا ہے۔ پستہ کے پھول کھانسی میں مفید ہیں۔

نفع خاص

مقوی دل ودماغ۔

مضر

امراض اسقل۔

مصلح

خوبانی، آلو بخارا، سکنجبین۔

بدل

مغز بادام شیریں۔

مقدار خوراک

چھ ماشہ سے ایک تولہ تک۔

مشہور مرکب

معجون ثعلب، لبوب صیغر وکبیر، حب گل پستہ۔

پوست بیرون پستہ۔ (پستہ کے چھلکا)

ماہیت

عربی میں قشرالفستق کہتے ہیں۔مغز نکالنے کے بعد جو سخت چھلکا سفید رنگ کا رہ جاتا ہے۔وہی پوست بیرون پستہ ہے جس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج

سرد وخشک درجہ دوم۔

استعمال

پوست بیرون پستہ دستوں کو بند کرنے قلب معدہ اور آمعا کو قوت دینے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ باریک پیس کر چھڑکنے سے منہ آنے کو قلاع مفید ہے۔قے اور متلی کو رفع کرنے کیلئے اس کا ضماد خیسانده بنا کر پلاتے ہیں یا کسی مناسب شربت میں ملا کر چٹاتے ہیں۔یہ ہچکی کو دفع کرتا ہے مسوڑوں کی طاقت کیلئے اس کو منجن میں اکثر استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص

دستوں اور متلی کو روکتا ہے۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ گرام (ماشے)۔

مشہور مرکب

جوارش آملہ جوارش انارین معجون سنگ دانہ مرغ۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

پستہ کے طبی فوائد

پستہ صحت کے لیے مفید عناصر سے بھرپور ہوتا ہے اور یہ متعدد بیماریوں سے تحفظ بھی فراہم کرتا ہے،اس کے فوائد میں سے بعض کا تعلق جلد اور بالوں کی خوبصورتی سے ہے۔اس میں بڑی مقدار میں ریشہ لحمیات،وٹامن سی،جست،تانبہ،فولاد اور کیلشیم پایا جاتا ہے،پستہ قدرتی حسن افروز مرکب ہے۔روزانہ مناسب مقدار میں پستے کھانے سے پھیپھڑوں اور کینسرز کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

پستہ کا استعمال صدیوں سے مستعمل ہے۔نمکین بھنا ہوا پستہ انتہائی لذت دار ہوتا ہے اور دیگر مغزیات کی طرح بھی استعمال کیا جاتا ہے۔جدید طبی تحقیق کے مطابق دن میں معمولی مقدار میں پستہ کھانے کی عادت انسان کو دل کی بیماری سے دور رکھ سکتی ہے۔پستہ خون میں شامل ہو کر خون کے اندر کولیسٹرول کی مقدار کو کم کر دیتا ہے۔اس کے علاوہ خون میں شامل مضر عنصر لیوٹین کو بھی ختم کرنے میں مدد دیتا

ہے۔اس تحقیق کے دوران ماہرین نے یہ بھی نوٹ کیا کہ پھل اور پتے دار ہری سبزیاں کھانے سے شریانوں میں جمے کولیسٹرول کو پگھلایا جاسکتا ہے۔طبی ماہرین کا خیال ہے کہ پستہ عام خوراک کی طرح کھانا آسان بھی ہے اور ذائقے دار غذا بھی' اگر ایک آدمی مکھن' تیل اور پنیر سے بھرپور غذاوں کے بعد ہلکی غذا اں کی طرف آنا چاہتا ہے تو اسے پستہ کھانے سے آغاز کرنا چاہیے۔پستہ کا روزانہ استعمال کینسر کے امراض سے بچاؤ میں مددگار ثابتہ ہوتا ہے۔ایک جدید تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ روزانہ مناسب مقدار میں پستے کھانے سے پھیپھڑوں اور دیگر کینسرز کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔کینسر پر کام کرنے والی ایک امریکی ایسوسی ایشن کے تحت کی جانے والی ریسرچ کے مطابق پستوں میں وٹامن ای کی ایک خاص قسم موجود ہوتی ہے جو کینسر کے خلاف انتہائی مفید ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ پستوں میں موجود اس خاص جزو سے نہ صرف پھیپھڑوں بلکہ دیگر کئی اقسام کے کینسرز سے لڑنے کے لیے مضبوط مدافعتی نظام حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ایک رپورٹ کے مطابق خواتین کو اپنی روزمرہ کی غذا میں پستے کو شامل کرنا چاہیے تاکہ وہ ان فوائد کو حاصل کرسکیں جو ان کی خوبصورتی نمایاں کرنے کے سلسلے میں شاندار طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔پستہ انتہائی مفید چربیلے تیزابوں (فیٹی ایسڈ) سے بھرپور ہوتا ہے جو مستقل طور پر صحت مند، نرم و ملائم اور دمکتی جلد کو برقرار رکھتے ہیں۔اس میں ایسے روغن پائے جاتے ہیں جو جلد کو نم کرتے ہیں اور اس سے جلد کو زبردست قسم کی ملائم حاصل ہوتی ہے۔روزانہ کی بنیاد پر پستہ کھانے سے جلد کی ساخت نرم اور پرکشش ہوجاتی ہے۔پستہ اینٹی آکسیڈنٹس پر بھی مشتمل ہوتا ہے جو جلد پر ڈھلتی عمر کی علامات ظاہر ہونے کو روکتا ہے لہٰذا روزانہ پستہ کھانے سے آپ اپنی عمر سے کم نظر آئیں گی اور یقیناً ہر خاتون یہ ہی خواہش رکھتی ہے۔

اسی طرح روزانہ باقاعدگی کے ساتھ ایک مٹھی پستے کھانے سے سورج کی شعاں کے نقصان دہ اثرات سے جلد کو تحفظ حاصل ہوتا ہے۔اس کے علاوہ پستہ دھوپ کی جلن کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کے سرطان سے بھی حفاظت کرتا ہے۔پستہ میں بھرپور طور پر بائیوٹن پایا جاتا ہے۔لہٰذا روزانہ درمیانی مقدار میں پستے کھانا بالوں کے گرنے کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔پستہ بال گرنے سے متعلق مسائل کا جادوئی اور فعال حل پیش کرتا ہے۔ (www.awazepakistan.wordpress.com)

پستہ صحت کے لیے مفید عناصر سے بھرپور ہوتا ہے اور یہ متعدد بیماریوں سے تحفظ بھی فراہم کرتا ہے۔اس کے بے شمار فائدے ہیں جن میں بعض کا تعلق جلد اور بالوں کی خوبصورتی سے ہے۔اس میں بڑی مقدار میں ریشہ، لحمیات، وٹامن ”C“، جست، تانبہ، فولاد اور کیلشیئم پایا جاتا ہے۔بس یہ سمجھ لیجیے کہ یہ قدرتی حسن افروز مرکب ہے۔

پستے کے 6 حیرت انگیز فوائد

1-پستہ انتہائی مفید چربیلے تیزابوں (فیٹی ایسڈ) سے بھرپور ہوتا ہے جو مستقل طور پر صحت مند، نرم و ملائم اور دمکتی جلد کو برقرار رکھتے ہیں۔

2-اس میں ایسے روغن پائے جاتے ہیں جو جلد کو نم کرتے ہیں اور اس سے جلد کو زبردست قسم کی ملائمت حاصل ہوتی ہے۔روزانہ کی بنیاد پر پستہ کھانے سے جلد کی ساخت نرم اور پرکشش ہوجاتی ہے۔

3- پستہ اینٹی آکسیڈنٹس پر بھی مشتمل ہوتا ہے جو جلد پر ڈھلتی عمر کی علامات ظاہر ہونے کو روکتا ہے۔لہذا روزانہ پستہ کھانے سے آپ اپنی عمر سے کم نظر آئیں گی اور یقینا ہر خاتون یہ ہی خواہش رکھتی ہے۔

4- اسی طرح روزانہ باقاعدگی کے ساتھ ایک مٹھی پستے کھانے سے سورج کی شعاؤں کے نقصان دہ اثرات سے جلد کو تحفظ حاصل ہوتا ہے۔اس کے علاوہ پستہ دھوپ کی جلن کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کے سرطان سے بھی حفاظت کرتا ہے۔

5- پسے ہوئے پستے کے 4 سے 5 چمچے لے کر اس میں 2 چمچے ناریل کا تیل ملا کر کریم تیار کی جاسکتی ہے۔اس کریم کو براہ راست کھوپڑی پر لگا کر 20 منٹ کے لیے چھوڑ دیں،اس کے بعد بالوں کو اچھی طرح سے پانی سے دھولیجیے۔اس کریم کے لگانے سے بالوں کو خصوصی لچک اور تازگی حاصل ہوگی۔

6- پستہ میں بھرپور طور پر بائیوٹن پایا جاتا ہے۔لہذا روزانہ درمیانی مقدار میں پستے کھانا بالوں کے گرنے کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ پستہ بال گرنے سے متعلق مسائل کا جادوئی اور فعال حل پیش کرتا ہے۔ (www.urdu.alarabiya.net)

اگر آپ مردانہ کمزوری سے پریشان ہیں، یا مستقبل میں اس دردناک مسئلے سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں، تو اس کیلئے کسی مہنگی دوا کی ہرگز ضرورت نہیں کیونکہ قدرت نے ایک خشک میوے کی صورت میں مردانہ طاقت کا خزانہ انسان کو عطا کر رکھا ہے۔رپورٹ کے مطابق ترک سائنسدانوں نے مردانہ کمزوری کے شکار 17 نوجوانوں پر ایک تحقیق کی ہے، جس کے نتائج نے دنیا بھر کے ڈاکٹروں کو بھی حیران کر دیا ہے۔ان نوجوانوں کو روزانہ 100 گرام پستہ کھلایا گیا اور محض تین ہفتوں کے بعد ان کی زندگی میں انقلاب آچکا تھا۔

نوجوانوں کا مردانہ کمزوری کا مسئلہ ختم ہو چکا تھا جبکہ وہ پہلے سے کہیں بہتر اور بھرپور ازدواجی کارکردگی کے قابل ہو چکے تھے۔صرف یہی نہیں بلکہ ازدواجی صحت کے ساتھ ان کی عمومی صحت میں بھی مثبت تبدیلی آئی تھی۔ان نوجوانوں میں مفید کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہوا تھا جبکہ مضر صحت کولیسٹرول کی مقدار کم ہو چکی تھی۔

فوائد پستہ

1۔پستہ مقوی دل و دماغ، مقوی ذہن اور حافظہ بھی ہے۔

2۔ہر قسم کی خارش میں مفید ہے۔

3۔بدن کو موٹا کرتا ہے۔

4۔فم معدہ کو درست کرتا ہے اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔

5۔پستے کے پھول بلغم کو دور کرنے کے لئے دیگر ادویہ کے ہمراہ استعمال میں لائے جاتے ہیں اور کھانسی کے لئے بے حد مفید ہیں۔

6۔پستہ اگر چینی یا کوزہ مصری کے ساتھ کھایا جائے تو جسم سے زہریلے مادوں کو دور کرتا ہے۔

7۔یہ قابض ہوتا ہے۔اس لئے مقدار سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔

8۔نزلہ وزکام میں مفید ہے۔

9۔گردوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

10۔یرقان میں پستہ کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

11۔قے اور متلی میں بے حد مفید ہے۔

12۔جگر کی سردی کو رفع کرتا ہے اور جگر کا سدہ کھولتا ہے۔

13۔خفقان میں بے حد مفید ہے۔

14۔وبائی امراض میں مغز پستہ ایک تولہ اور کوزہ مصری ہم وزن کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔

15۔اگر پستہ کے چھلکے کا سفوف بنا کر چار ماشہ ہمراہ پانی صبح وشام استعمال کیا جائے تو معدہ، انتڑیوں، دل، جگر اور دانتوں کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

16۔بڑھی ہوئی تلی کو فائدہ دیتا ہے۔

17۔پستہ کو باریک کاٹ کر مٹھائیوں پر لگایا جاتا ہے جس سے مٹھائیاں خوش ذائقہ ہو جاتی ہیں۔

18۔پرانے نزلہ، زکام، دردسر، دردکمر اور جسمانی کمزوری کی صورت میں مغز پستہ ایک تولہ مکھن دو تولہ اور چینی ایک تولہ رگڑ کر چٹانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

19۔بالوں کو بڑھانے اور ملائم کرنے کے لئے پستہ کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔

20۔مغز پستہ کو گوشت یا دال میں ملا کر پکایا جاتا ہے جس سے سالن بے حد لذیذ ہو جاتا ہے۔

21۔پستہ کا تیل خارش پر لگانا بے حد مفید ہے۔

22۔بلغم کو خارج کرتا ہے۔ (www.dunya.com.pk)

تحائف قادریہ

۱۔۔گیارہ دانے پستہ کے روزانہ صبح نہار منہ کھالینے سے جسمانی قوت میں کمی نہیں آتی۔

۲۔۔۲۱دانے پستہ کے ایک پاؤ دودھ میں سفوف بنا کر ڈال دیں اور نیم گرم کر کے رات کو کھالینے سے گردوں کی ہر قسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

(Onion)

نام

عربی میں بصل، فارسی میں پیاز بنگالی میں پیاج مرہٹی میں کاندا گجراتی میں ڈنگری سندھی میں بصر پنجابی میں گنڈا کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کا پودا لگ بھگ دو یا ڈھائی فٹ تک اونچا ہو جاتا ہے۔اس کے پتے گولائی لئے ہوئے گہرے سبز لمبے اور اندر نلی کی طرح خالی ہوتے ہیں۔ یہ ملائم نوکدار اور آٹھ دس انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ان پتوں کے درمیان میں دو تین فٹ تک نالی نما شاخ نکلتی ہے جو گول گہری سبز ہوتی ہے۔

جس کے آخری سرے پر گیند کی طرح سفید گچھے سے لگتے ہیں۔اس گچھے میں سردیوں کے آخر میں سیاہ رنگ کے تکونے تخم لگتے ہیں کچھ لوگ اس کو غلطی سے کلونجی کہہ دیتے ہیں۔ نیچے جڑ کی جگہ ایک بلب کی طرح گانٹھ ہوتی ہے۔جس کو پیاز کہتے ہیں۔ یہ ایک دوسرے پر چھلکے سے رکھے ہوتے ہیں۔ان کا رنگ سرخ و سفید اور ذائقہ پھیکا تیز ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

شروع میں وسط ایشیا میں ہوتا ہے۔تھا مگر اب تقریباً سب ملکوں میں بویا جاتا ہے پاکستان اور ہندوستان کے ہر صوبے میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔۔

مزاج

گرم تین خشک درجہ اول بار رطوبت فضیلہ کے۔

افعال

محلل، منفج مقطع، منفث بلغم جالی، مقوی باہ دافع ضرر مسموم، مدر بول وحیض۔

استعمال

پیاز زیادہ تر مصالحہ یا سالن میں اور بطور سلاد کھائی جاتی ہے نفاخ اور دیر ہضم ہوتی ہے اس کا کثرت استعمال دماغ کو ضرر پہنچاتا ہے۔لیکن اس کے استعمال سے باہ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔اس کو کوٹ کر پانی نچوڑ لیتے ہیں۔اور اس سے شربت بنا کر تقویت باہ کیلئے استعمال کرتے ہیں۔اکثر اسی غرض کیلئے آب پیاز اور شہد خالص اور گھی تینوں ہموزن ملا کر پلاتے ہیں۔ورموں کو تحلیل کرنے اور پکانے کیلئے اس کو آگ میں دبا کر نیم گرم باندھتے ہیں۔بہق اور برص جیسے امراض میں ادویہ کو پیاز کے پانی میں پیس کر ضماد لگاتے ہیں۔بواسیر کے مسوں پر باندھتے ہیں۔ہیضہ میں آب پیاز کے ہمراہ چونے کا پانی ملا کر پلاتے ہیں۔طاعون اور دیگر امراض وبائیہ کے زمانے میں پیاز کو سرکہ میں ڈال کر کھلاتے ہیں۔بعض لوگ بغیر سرکہ کے پیاز خام کو وبائی ہوا کے ضرر سے بچنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔تاریکی چشم اور دھند کو زائل کرنے کیلئے صرف پیاز کا چھلکا یا اس میں ہم وزن شہد ملا کر آنکھ میں لگاتے ہیں۔اگر کان میں پھنسی اور درد زائل ہو جاتا ہے۔حالت سفر میں مختلف پانیوں کے ضرر سے محفوظ رہنے کیلئے پیاز یا اس کے اچار کا استعمال مفید ہے۔پیاز کا جوشاندہ تقطیر البول میں نافع ہے۔خام حالت میں کھانا مدر بول وحیض ہے۔ہلکا ملین ہے۔کچا پیاز یورک ایسڈ کی مقدار بڑھا دیتا ہے۔ہیضہ کے دنوں میں پودینہ پیاز کا پانی اور کالی مرچ کا جوشاندہ بنا کر پینا بے حد مفید ہے۔

نفع خاص

مقوی باہ اور منفج اورام۔

مضر

گرم مزاجوں کیلئے۔

مصلح

سرکہ،نمک شہد،آب انار۔

کیمیاوی اجزاء

پیاز میں پانی لگ بھگ اسی فیصد پروٹین ڈیڑھ فیصد کاربوہائیڈریٹ گیارہ فیصد کیلشیم زیرہ اشاریہ اٹھارہ فیصد فاسفورس زیرو اشاریہ سات فیصد لوہا دو اشاریہ تین ملی گرام روغنی مادہ زیرو اشارہ ایک فیصدی کے علاوہ وٹامن بی،وٹامن سی اور گندھک وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مقدار خوراک

آب پیاز دو سے تین تولہ تک۔ (www.sayhat.net)

پیاز کے بیج

تخم پیاز کو زیادہ تر مقوی باہ معجون میں شامل کر کے ضعف باہ کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔شہد کے ہمراہ پیس کر کلف،بہق اور داء الثعلب پر لگاتے ہیں۔سرکہ میں پیس کر داد پر طلاء کرتے ہیں۔مسوں کو زائل کرنے کے لئے نمک کے ہمرہ پیس کر مسوں پر لیپ کرتے ہیں۔

یادرکھیں سرد مزاجوں کی باہ کو زیادہ قوی کرتا ہے۔اس مقصد کیلئے نیم برشت انڈے کی زردی کے ساتھ کھلاتے ہیں۔

قوت باہ کو بڑھانے کے لئے پیاز انتہائی فائدہ مند ہے۔پیاز ایسی چیز ہے جس کے کوئی نقصانات نہیں ہیں بلکہ یہ قوت باہ بڑھانے میں انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے لیکن اسے دن میں کس وقت کھانا چاہیے کہ یہ فائدہ دے کیونکہ اگر یہ دن میں کسی غلط وقت کھالیا جائے تو یہ نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ قوت باہ کو بڑھانے کے لیے پیاز کا استعمال دو پہر کے کھانے کے ساتھ کرنا چاہئے اور اگر اس کا باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو مردوں کو کسی قسم کی بھی ادویات کا سہارا نہیں لینا پڑے گا اور ازدواجی زندگی میں کسی قسم کی شرمندگی بھی نہیں اٹھانی پڑے گی۔ماہرین کا کہنا ہے کہ کچھ ایسے اوقات بھی ہیں جن میں پیاز کا استعمال صحت کے لیے انتہائی مضر ہے۔پیاز کو صبح یا شام کے وقت بالکل استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان اوقات میں اس کا استعمال قوت باہ کو مزید کم کر دے گا۔شام کے وقت پیاز کھانا مردوں کے لئے انتہائی خطرناک ہے لہذا رات کے کھانے میں اسے ہاتھ بھی مت لگائیں۔ (www.dunyapakistan.com)

پیاز سلفر کے مرکبات سے بھرپور ایک ایسی غذا ہے جو جسم میں مضر صحت جراثیم،بیکٹریا کو ختم کرنے اور انفیکشن سے نجات دلانے کا موثر ذریعہ ہے۔پرانے زمانوں میں بھی پیاز کی قاشیں پاؤں کے نیچے رکھ کر کئی بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ رات کے وقت سونے سے قبل پیاز کی ایک قاش کسی پلاسٹ کے لفافے کے ساتھ پاؤں کی ہتھیلی پر باندھیں۔اس پر جراب پہن کر سو جائیں۔صبح جاگنے کے بعد اسے اتار دیں۔پیاز کا اس طرح استعمال آپ کو حیران کن طور پر صحت مند رکھنے

میں مدد دے گا۔

سردی کے نزلہ زکام سے نجات

چونکہ پیاز مضر صحت جراثیم کش چیز ہے اور انفیکشن سے بھی نجات دلاتا ہے۔اس لیے رات کو سونے سے قبل پاؤں کی ہتھیلی پر پیاز کی ایک پرت رکھ کر سو جائیں۔ایسا کرنے سے نزلہ زکام،سردی اور بخار سے آرام یقینی ہے۔

کانوں میں تکلیف کا علاج

اگر آپ کانوں میں درد محسوس کرتے ہیں تو ایک بار پیاز کو بھی آزما کر دیکھ لیں۔رات کو پیاز کی ایک قاش پاؤں کی ہتھیلی پر باندھیں اور صبح کو اس کے نتائج ملاحظہ کریں۔

جسم سے زہریلے اور فاسد مادوں کا اخراج

پاؤں کے نچلے حصے پر رات کو پیاز کی قاش باندھ کر سو جائیں۔ یہ آپ کے جسم کے اندر موجود فاسد مادوں کو خارج کرنے کا موثر ذریعہ ثابت ہوگی۔اس کے علاوہ معدے کی تیزابیت سے بھی نجات ملے گی۔

غدود میں سوجن

پاؤں تلے پیاز رکھنے سے غدود میں پیدا ہونے والی سوجن سے بھی نجات ملتی ہے۔انگلستان میں یہ طریقہ علاج طاعون کی روک تھام کے لیے بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ (www.urdu.alarabiya.net)

علم طب کے پرانے حکماء اور پیاز

علم طب کے پرانے حکماء نے پیاز کے بے شمار فوائد تحریر کئے ہیں۔

1- تحلیل اورام کے لئے پیاز کو بھوبھل میں رکھ کر نیم گرم حالت میں مقام ماؤف پر باندھنے سے شفا ہوتی ہے۔

2- بے ہوشی کی حالت میں پیاز کاٹ کر اس کی تیز بو مریض کو سنگھانے سے مریض ہوش میں آسکتا ہے۔خصوصاً اختناق الرحم کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

3- احتباس بول وحیض میں پیاز کو پانی میں جوش دے کر استعمال کیا جاتا ہے۔

4- پیاز مدر بول ہے۔اس کے استعمال سے گردہ اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ کر نکل سکتی ہے۔

5- ہیضہ میں پیاز کے پانی (25 ملی لیٹر) کو 1 تولہ چونے کے پانی کے ہمراہ استعمال کرانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

6- پیاز کا رس چار سے سات تولہ پلانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔اسی طرح پیاز کو پیس کر بھڑ کے کاٹے ہوئے مقام پر لیپ کرنے سے سوج نہیں ہوتی۔

7-آواز کو سریلی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

8-یہ جراثیم کش بھی ہے۔اگر چھیل کر فرش پر پھیلادی جائے تو جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

9-اس کا عرق کانوں میں ٹپکانے سے کانوں کی میل صاف ہوتی ہے

10-پیاز کو مناسب مقدار میں کھاتے رہنے سے انسانی چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور چہرہ کی زردی غائب ہو جاتی ہے۔

11-پیشاب کی سوزش کو دور کرنے کیلئے چھ ماشہ پیاز کو آدھ کلو پانی میں جوش دیں جب ایک پاؤ رہ جائے تو چھان کر پلانا چاہئے۔

12-پیاز کے رس کی مالش کرنے سے گرمی دانے اور کھجلی رفع ہو جاتی ہے۔

13-پھوڑے، پھنسیوں پر اگر بھلبھلائی ہوئی پیاز باندھی جائے تو وہ ان کو پکا کر جلد بھاڑ دیتی ہے اور صحت ہو جاتی ہے۔

14-پیاز کو چربی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینہ سے لیس دار مواد خارج ہو کر سینہ صاف ہو جاتا ہے۔

15-مرض ضیق النفس (دمہ) میں پیاز کا رس اور شہد ایک ایک پاؤ سوڈا بائیکارب پانچ تولہ تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔صبح و شام ایک ایک چمچہ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

16-آنکھ میں جالا پڑ جانے، پھنسی پیدا ہو جانے،بصارت ضعف ہو جانے یا آنکھوں کے آگے اندھیرا آنے کی صورت میں پیاز کے رس کو شہد میں ملا کر آنکھ میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس سے آنکھوں کا درد اور نزلہ بھی دور ہوتا ہے۔

17-کچا پیاز کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔بشرطیکہ متواتر چار پانچ روز استعمال کیا جائے۔

18-پیاز کا اچار جگر و طحال کیلئے نہایت مفید ہے۔چند روز کے استعمال سے شفاء ہوتی ہے۔

19-بدن کا تنقیہ کرنے کے بعد پیاز کا پانی آنکھ میں ڈالنے سے ککرے دور ہو جاتے ہیں اور ابتدائی حالت کا موتیا بھی رک جاتا ہے۔

20-پیاز اور کلونجی برابر لے کر چلم میں بھر کر پینا اور لعاب دہن کو جاری کرتے رہنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

21-پیاز کو کوٹ کر سونگھنے سے دردسر کو آرام ہو جاتا ہے۔

22-پیاز کا رس شہد میں ملا کر سر پر لگانے سے سر کے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔

23-پیاز کو اچھی طرح رگڑ کر گلے پر لیپ کرنے سے بلغمی خناق رفع ہو جاتا ہے۔اسی طرح پیاز رگڑ کر دہی اور شکر ملا کر کھانے سے گلے کو فائدہ ہوتا ہے۔

24-بالخورہ کے مقام کو ایسا رگڑیں کہ سرخ ہو جائے۔پھر پیاز پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے بال دوبارہ نکل آتے ہیں لیکن اس عمل کو چالیس روز تک دن میں تین بار ضرور کیا جائے۔

25-پیاز کے کھانے سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں۔

26- اگر بواسیری مسے پھولے ہوئے ہوں اوران سے خون جاری نہ ہونے کے باعث مریض بے چین ہوتو پیاز کو آگ میں بھلبھلا کر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

27- ایک ہفتہ سفوف پیاز استعمال کرنے سے جریان دور ہوتا ہے۔

28- امراض قلب میں روزانہ دو چمچے (10 ملی لیٹر) پیاز کا رس پینا بے حد مفید ہے۔

29- موسم برسات میں پیاز کھانے کے بعد تھوڑے گڑ کے متواتر استعمال سے متعدی بیماریاں پاس نہیں آتیں۔

تحائف قادریہ

ا۔۔ایک پیاز کو باریک کاٹ لیں اوراس پر ہلدی کا سفوف ڈال کر کسی بھی پھوڑے پھنسی پر رات کو باندھ دیں، صبح کو وہ پھٹ جائے گا اور سارا مواد اس میں سے نکل جائے گا۔جب دیکھیں کہ سارا مواد نکل گیا ہے تو اس پر ''ٹیرامائسین'' کا کیپسول ڈال دیں زخم خشک ہو جائے گا۔خاص طور پر شوگر کے مریضوں کے لیے یہ نسخہ آب حیات سے کم نہیں۔ (صدری مجربات قادریہ)

(Papaya)

منفرد خوشبو، کھلتے رنگ کے میٹھے گودے والے پھل پپیتے کو مشہور مہم جو کرسٹوفر کولمبس نے ''فرشتوں کے پھل'' نام دیا تھا اور اگر پپیتے کی غذائی اہمیت پر نظر دوڑائی جائے تو یہ نام درست بھی لگتا ہے۔

پپیتے کے پھل کو کچا اور پکا دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے اور یہ دونوں ہی صورتوں میں انسانی صحت کے لیے بیش بہا فوائد کا حامل ہے۔

پپیتے کی غذائی اہمیت

وٹامن اے، وٹامن سی اور بے شمار معدنیات سے بھرے اس پھل کی تھوڑی سے مقدار ہی انسانی جسم کو درکار وٹامن سی کی روزمرہ مقدار کو پورا کرسکتی ہے۔سوڈیئم،کیلوریز اور اسٹارچ کی کم مقدار کے باعث اس پھل کے اور بھی متعدد فوائد ہیں۔

1۔ہاضمے میں مددگار

پپیتے میں موجود خصوصی خامرے (enzyme) ''پیپین'' کی موجودگی کی وجہ سے اسے پروٹین کے ہاضمے کے لیے اہم سمجھا جاتا ہے۔یونیورسٹی آف الینیوس میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق پروٹین کے ہاضمے کو بہتر بنانے کے لیے سب سے زیادہ بہتر اچھی طرح پکا ہوا پپیتا ہے۔علاوہ ازیں پپیتے کو پیٹ کے دیگر مسائل اور عام بیماریوں جیسے کہ بدہضمی، آنتوں کے مسائل کے حل میں بھی مددگار سمجھا جاتا ہے۔ماہرین کے مطابق اس پھل اور اس کے بیج پیٹ میں موجود کیڑوں کے خلاف حیرت انگیز طور پر کام کرتے ہیں۔

2۔کینسر سے تحفظ

کیمیائی عنصر ''لائکوپین'' کی موجودگی کی وجہ سے پپیتے کو کینسر کے خلاف مزاحمت فراہم کرنے میں بھی اہم سمجھا جاتا ہے۔لائکوپین جسم میں پروسٹیٹ، پھیپھڑوں، لبلبے، معدے کی نالی، بریسٹ اور معدے کے کینسر کو پھیلنے سے روکتا ہے۔

3۔روشن اور صحت مند آنکھیں

پپیتے میں موجود کیروٹینوائڈز آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور پپیتا کھانے والے افراد کی آنکھیں بڑھتی عمر کے ساتھ کمزور ہونے سے واضح حد تک محفوظ رہتی ہیں۔

4۔پیٹ کے کیڑوں سے نجات

ماہرین کے مطابق اس پھل اور اس کے بیج پیٹ میں موجود کیڑوں کے خلاف حیرت انگیز طور پر کام کرتے ہیں۔یہ دعویٰ مختلف تحقیقات سے بھی ثابت ہو چکا ہے جب سات دن میں پپیتا اور اس کے بیج کھانے والے بچوں کے پیٹ سے کیڑے بالکل ختم ہو گئے۔

5۔چمکتی دمکتی جلد

بیٹا کیروٹین اور لائیکوپین سے بھرپور پپیتا انسانی جسم کے سب سے بڑے اور اہم عضو ''جلد'' کے لیے بھی یکساں مفید ہے۔پپیتے کو نہ صرف کھانے سے بہت سے فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں بلکہ جلد پر لگا کر بھی اس سے مستفید ہوا جاسکتا ہے۔پپیتے کا رس سورج کی شعاعوں سے متاثرہ جلد کو ٹھنڈا کرنے اور نئے خلیات بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جبکہ کچے پپیتے کا گودا جلد کی بہترین صفائی یعنی ایکسفولی ایشن (exfoliation) کرسکتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ بہت سے صابنوں، فیس واش اور ہینڈ واش وغیرہ میں بھی پپیتے کا استعمال کیا جاتا ہے۔

6۔دل کے دورے کا خدشہ کم

مختلف خامروں اور کیمیائی عناصر کی موجودگی کی وجہ سے پپیتا دل کے دورے کے خدشے میں بھی واضح کمی لانے کا باعث بنتا ہے۔

نوٹ

ماہرین حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو پپیتے کا استعمال نہ کرنے کی ہدایت دیتے ہیں، اس کے علاوہ پپیتے کے بیجوں کا استعمال کرتے ہوئے بھی خاص احتیاط برتنی چاہیئے کیونکہ ان کا ضرورت سے زائد استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

(www.dawnnews.tv)

جگر اور معدے کا محافظ پپیتا

یہ پاکستان، ہندوستان اور دیگر گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ تاریخ کے آغاز سے ہی گرم ملک کے لوگ پپیتے سے واقفیت رکھتے تھے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے قبل اور بعد تک جنگلی حسینائیں اپنی جلد کو نرم اور چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھنے کے لیے پپیتے کا گودا استعمال کرتی تھیں۔ اس کا مزاج گرم و تر ہے۔ بعض اطباء اسے سرد و تر بھی مانتے ہیں۔
یہ پھل غذائیت سے بھرپور ہے۔ اس میں موجود تکسیدی مرکبات کیروٹین اور حیاتین ج صحت قائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ حیاتین ب، فولیٹ، نمکیات اور فائبر بھی ائے جاتے ہیں۔ یہ تمام غذائی اجزاء خون کے نظام کو بہتر بنانے اور قولون کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس پھل کے تمام اجزاء پتے، تنا، چھال، پھل اور بیج تک دوائی کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

پتّے

جوڑوں کے درد کو دور کرنے کے لیے اس کے پتّوں سے پلٹس بنا کر باندھی جاتی ہے۔ خشک پتّوں کا جوشاندہ معدے کے کئی امراض میں مستعمل ہے۔ جب کہ کھانسی، گلے کی خراش اور حلق کی سوزش کے لیے بھی پتّوں کا جوشاندہ شہد شامل کر کے پلایا جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارنے والی دوا Vemifuge میں بھی اس کے پتّوں استعمال کیا جاتا ہے۔

تنا

پپیتے کے تنے سے ایک سفید مادہ خارج ہوتا ہے جس کو Latex کہا جاتا ہے۔ یہ زخموں اور السر کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔

چھال

پانی میں پکا کر پلانے سے آنتوں کے کیڑے خارج ہوتے ہیں۔ سانس میں تازگی کے لیے انہیں چبایا جاتا ہے۔

کچا پھل

جمیکا میں کچے پھل کے Latex (دودھ) کو مسوں (Warts) اور کیل (Corns) کو ختم کرنے کے لیے بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پپیتے کا جوس جھائیوں (Freckles) کو ختم کرنے کے لیے بطور Facial Wash چہرہ صاف کرنے والے مرکب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق Lycopen سے بھرپور پپیتے اور سبز چائے کا استعمال پروسٹیٹ کینسر Prostate Cancer کے خطرے کو بہت حد تک کم کر دیتا ہے۔ Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. L Leach کے مطابق کچے پھل کو تراش کر دودھ میں اُبال لیا جاتا ہے جس کو دودھ کی پیدائش بڑھانے کے لیے پلایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے سالن بھی بنا کر کھلایا جاتا ہے۔ کچے پھل کے دودھ کو داد پر متعدد بار لگایا جائے تو پہلے خراش پیدا کر کے بعد میں رطوبت خارج کرتا ہے اور چند دنوں میں داد کو ختم کر دیتا ہے۔ اس دودھ کو بچھو کے کاٹے پر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ کچے پھل کو کوٹ کر پانی نچوڑ لیا جائے، تو اس پانی کو جلد کے داغ دھبوں کو دور کرنے کے لیے استعمال کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

کچا پپیتا نظام ہضم کی اصلاح کرنے کے ساتھ ساتھ آنتوں کو بھی طاقت دیتا ہے۔ کدوکش پر لچھے نکال کر معمولی نمک لگا کر خشک کر لیا جائے۔ اس کو دو گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے ہاضمہ تیز ہو جاتا ہے۔ پپیتے کو سرکہ میں ڈال کر استعمال کرنے سے تلی کی سختی دور ہو جاتی ہے۔

پختہ پھل

یہ اپنی لعابیت کی وجہ سے آنتوں کی خشکی اور خراش کو دور کرتا ہے۔ عادتی قبض کے لیے اس کا استعمال بہترین علاج ہے۔ ابطاء اس کے کھانے کا وقت دو کھانوں کے درمیان بتاتے ہیں۔ معالجین جن مریضوں کو پوٹاشیم سے بھرپور غذا استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں اس مقصد لے لیے یہ پھل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مغرب کے کچھ علاقوں میں لوگ پپیتے کے سلائس گوشت کے پارچوں کے درمیان رکھ کر گوشت کو محفوظ کرتے ہیں۔

پپیتے کے بیج

پپیتے کے بیجوں کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ایک حصے کو Sercotesta کہا جاتا ہے۔ اس میں کُروڈ Crude پروٹین اور کُروڈ فائبر پایا جاتا ہے اور چکنائی نہیں ہوتی۔ جب کہ دوسرا حصہ Endosperm کہلاتا ہے۔ اس میں 60 فیصد چکنائی پائی جاتی ہے۔ یہ بیج مدر حیاض اور کاسر ریاح ہیں اور ان میں دافع بیکٹیریل خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔ ہندوستان میں ان بیجوں کو اپھارہ اور بواسیر کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پپیتے کے بیجوں کا تیل Cold Pressing کر کے حاصل کیا جاتا ہے۔

پپیتے کے بیجوں میں کیمیائی اجزاء

, Manganese,Salicylate-Calcium, Calcium,Benzylglucosinolate

, Phosphorus-Betacaretene, Iron, Sulphur, Copper, Myrosin,Mangnesium

Vitamin C&E,Zinc,Potasium پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء بھی پائے جاتے ہیں:

74.Oliec Acid 69٪

16.Palmatic Acid 14٪

55.Stearic Acid 4٪

یہ تیل جلدی خراب نہیں ہوتا کیوں کہ اس میں 55.Oleic Acid 4٪ کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔اس کے علاوہ اس میں موئسچرائزنگ خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔

پپیتے کی دوائی خصوصیات

ساؤ پولا کی ایک طبیبہ لینا موٹینا نے پپیتے پر چھ سال تحقیق کی ہے،ان کا کہنا ہے کہ پپیتے کا گودا زخموں کو مندمل کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔انہوں ایک مضمون میں بتایا کہ امیزون جنگل میں رہنے والے انڈین قبائل ہزاروں سال سے زخم آجانے کی صورت میں متاثرہ مقام پر پپیتے کے گودے کو کچل کر اس کا لیپ کرتے ہیں۔اس طرح وہ ہر قسم کے زخموں کا علاج کرتے ہیں۔موٹینا کا کہنا ہے کہ کچھ زخم ایسے بھی ہوتے ہیں جن پر کوئی دوا مشکل سے ہی کام کرتی ہے۔مثلاً جھلسے ہوئے مریضوں کے زخم،ویری کوز وینز (Vericose Veins) کے السر اور ایسے زخم جو بڑی مدت تک صاحب فراش مریضوں کے جسم پر ہو جاتے ہیں،ان سب زخموں کو پپیتے کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔

Bordeaux یونیورسیٹی کے کئی طبی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق پپیپن کو ہڈی کے ٹوٹ جانے اور ہڈی کے گودے کی سوزش میں بہت مفید پایا گیا ہے۔ان تحقیق کاروں کا کہنا تھا کہ پپیتے کے استعمال سے پیپ رقیق ہو جاتی ہے جس کے بعد آہستہ آہستہ اس کے تمام اجزاء فنا ہو جاتے ہیں۔اس کے علاوہ اس میں زہروں کو متعادل کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔

پپیتے میں دو خامرے (انزائمز Enzymes) پائے جاتے ہیں۔Chmopapain اور Papain جو نظامِ ہضم کو تحریک دیتے ہیں اور اس کو بہتر بناتے ہیں۔اس کے علاوہ یہ نشاستے اور لحمیات کے میٹا بولزم کو بھی تیز کرتے ہیں اور معدے کے لیے بطورِ خاص تقویت کا سبب بنتے ہیں۔

پپیتے کا خامرہ غذا اور بے جان ساخت پر شدت سے اثر کرتا ہے۔اس خامرے میں زندہ ساخت کو ضرر پہنچائے بغیر ہضم کرنے کی صلاحیت ہے۔یہی وجہ ہے کہ کچھ معالج پپیتے کو ''حیاتیاتی نشتر'' کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔اس خامرے میں لحمیات کو توڑ کر ٹکڑے ٹکڑے کر ڈالنے کی خاصیت ہے۔یہ لحمیات کو جلد ہضم کر دیتا ہے اور ترش،کھاری اور متعادل (نیوٹرل) سب پر کام کرتا ہے۔اس کی جامعیت اور

ہمہ گیری کے سبب اس کو امراضِ معدہ کے علاج میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ مثلاً قروح معدہ میں جب کھار کو معدے میں بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے تو یہ بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ غذا کی تینوں اقسام لحمیات، نشاستہ اور روغنیات سب پر اپنا عمل کرتا ہے۔

یہ خون کو صاف کرتا ہے جس سے صفراء پتلا ہو کر چھوٹی آنت میں زیادہ سے زیادہ مقدار میں پہنچتا ہے۔ اس طرح ہاضمے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ روغنی غذائیں اس کے استعمال سے جلد ہضم ہو جاتی ہیں۔ منہ سے خون آنے کے مرض اور بواسیر جو گرمی کے سبب ہو، میں فائدہ دیتا ہے اور معدہ کی سوزش کو بھی رفع کرتا ہے۔ بڑھی ہوئی تلی اور بڑھے ہوئے جگر کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس کے جوس کا استعمال متلی کو دور کرتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے گلے کی شکایت میں اس کے رس کی پانچ یا چھ بوندیں شکر میں ملا کر دی جاتی ہیں۔ قیامِ حمل کے لیے پپیتے کا ایک بیج چالیس روز تک کھلایا جاتا ہے۔

پپیتا ہاضم انزائم کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ امریکا میں چند معالجین نے ایسی خواتین کو جو حیاتین ج کی کمی کے باعث کئی عوارض کا شکار تھیں، کچھ عرصے تک پپیتا کھلایا جس سے تھوڑی ہی عرصے میں ان کے بیشتر عوارض جاتے رہے۔ پپیتے کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے اس میں ایملشن بننے کی صلاحیت بھی ہے۔

پپیتا تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ اس میں Laxative مسہل اور مدر خصوصیات بھی ہیں۔ پپیتے میں پایا جانے والا خامرہ دمہ، جوڑوں کے پتھرا جانے، ذیابیطس، دل کی بیماریوں، بلڈ پریشر، آرتھرائٹس اور الرجی کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کی وجہ اس میں حیاتین الف، ب اور ج جیسے طاقتور تکسیدی مرکبات ہیں۔ یہ غذائی اجزاء کولیسٹرول کی آکسیڈیشن کو روکتے ہیں جو کہ دل کے دورے (ہارٹ اٹیک) کا باعث بنتا ہے۔ اس میں موجود فائبر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے۔ پپیتے میں موجود فولیٹ، وٹامن ج، بیٹا کیروٹین اور وٹامن ہ، قولون کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

کمر کے مہروں کے درمیان کسی قرص کے اپنی جگہ سے سرک جانے کی وجہ سے اعصاب پر دباؤ بڑھ جاتا ہے جو شدید اذیت کا باعث بنتا ہے۔ اعضاء کی بدوضعی کو درست کرنے کے ماہر شکاگو کے ڈاکٹر ایل اسمتھ کا دعویٰ ہے کہ Chymopapasin کا ایک انجکشن قرص کے مرکز (Neucleus) کو تحلیل کر دیتا ہے اور اس کے دباؤ سے درد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کائموپپیسین مواد ملحمہ کو منتشر کرنے والا خامرہ ہے۔ یہ پپیتے کے دودھ میں خود پیپسین سے کہیں زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

تاریخ دانوں کا کہنا ہے کہ ہسپانوی سیاحوں نے سولھویں صدی عیسوی میں پانامہ اور میکسیکو میں پپیتا دریافت کیا تھا۔ رفتہ رفتہ تمام دنیا میں اس کی کاشت ہونے لگی۔ اس کی پیداوار کے لیے زرخیز زمین کے علاوہ گرم مرطوب آب وہوا بھی ضروری ہے۔ اسی لیے یہ پاکستان میں سب سے زیادہ صوبہ سندھ میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے درخت کی ہیئت بھی انوکھی ہے۔ 10 سے 12 فٹ اونچے اس درخت پر شاخیں نہیں ہوتیں بلکہ چوٹی پر ارنڈ کے پتوں سے مشابہ پتے اسے چھتری جیسی شکل دیتے ہیں۔ تنے پر لگنے والے پھل آم سے لے کر خربوزے جتنے ہوتے ہیں۔ اس لیے پپیتے کو ارنڈ خربوزہ بھی کہتے ہیں کہ پتے ارنڈ سے ملتے جلتے جب کہ حجم خربوزے جیسا۔

پپیتا کچا ہونے کی حالت میں اوپر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔ پک جانے پر بیرونی رنگت زرد پڑ جاتی ہے اور گودا بھی زرد ہو جاتا ہے۔آم اور پپیتے کے غذائی اجزا مماثلت رکھتے ہیں۔اس میں آبی لحمی اور روغنی اجزا کے علاوہ معدنی نمک،نشاستہ،چونا،فاسفورس،فولاد، حیا تین الف اور ج پائے جاتے ہیں۔آم کے ہر 100 گرام میں 28،جب کہ پپیتے میں 22 حرارے جتنی غذائی قوت موجود ہوتی ہے۔

پپیتا معدے اور جگر کے لیے بالخصوص مفید ہے۔جگر کی اصلاح کرتا اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔تبخیر معدہ جیسے عام مرض کا شافی علاج ہے۔ریاح خارج کرتا ہے۔اُم الامراض 'قبض' کی بیخ کنی میں انتڑیوں کی غلاظت دور کر کے مرہم جیسا کردار ادا کرتا ہے۔یہ پیشاب آور بھی ہے،بدن سے فاسد مادے اور پتھر بھی ریزہ ریزہ کر کے بذریعہ پیشاب خارج کر دیتا ہے۔بواسیر،دائمی قبض،جگر کی خرابی،بدہضمی اور تلی کے امراض میں مفید غذا ہے۔غذا ہضم کرنے میں مؤثر ہے۔پپیتا پیٹ کے کیڑوں،کدو دانوں کا قدرتی علاج ہے۔جب صبح چہرے پر سوجن ہو اور وہ رفتہ رفتہ کافور ہوتی جائے تو یہ جگر کا فعل درست نہ ہونے کی علامت ہے۔ایسی حالت میں غذا کے درمیان یا فوراً بعد آدھ سے ایک پاؤ پپیتا استعمال کیجیے،مفید ثابت ہوگا۔

یہ بڑھی ہوئی تلی صحیح کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔اس مقصد کے لیے پکا پھل مفید ہے اور کچا بھی۔کچے پھل کے ٹکڑے سرکے میں ڈال دیں۔آٹھ دس روز بعد ایک دو ٹکڑے روزانہ کھائیے۔مثانے کی بیماری میں بھی پپیتا استعمال کریں۔جدید طب کی رو سے اس مرض کا علاج آپریشن ہے مگر پہلے فطرت سے مدد لیجیے۔چھ ہفتے تک صبح و شام آدھ پاؤ پپیتا کھائیے،عام طور پر مثانے کی پھولی ہوئی نسیں طبعی حالت میں آجاتی ہیں۔

کچے پھل کی دودھیا رطوبت بھی اعلیٰ درجے کی ہاضم ہے۔ایک پھل کی رطوبت صاف کپڑے کے ٹکڑے پر جذب کر لیں۔خشک ہونے پر سفید سفوف رہ جائے گا،اسے احتیاط سے اکٹھا کر کے شیشی میں سنبھال کر رکھیں۔آدھی سے ایک رتی یہ سفوف شکر ملا کر کھائیے،ہاضمے کی لاجواب دوا ہے۔یہ دودھ بچھو کے کاٹے کا بھی شافی علاج ہے۔کچے پھل کا قتلہ روزانہ داد پر مَلا جائے تو اس سے بھی نجات ملتی ہے۔

بعض افراد کچا پھل بطور سبزی پکاتے ہیں۔یہ غذا نہ صرف قبض دور کرتی بلکہ ماؤں میں دودھ کی افزائش کرتی ہے۔اس کا سرکہ بھی بنتا ہے اور رس تو کئی ادویہ میں استعمال ہوتا ہے۔اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔پھل کے ٹکڑے سرکے میں ڈال دیں اور آٹھ دس روز بعد بطور اچار استعمال کریں۔

پپیتے کے چھلکے

یہ سخت گوشت گلانے میں مستعمل ہیں۔یہ تاثیر پپیتے کے دودھ کی وجہ سے ہے۔کئی خواتین کاٹا گیا پپیتا خشک کرنے کے بعد محفوظ کر لیتی ہیں۔گوشت پکاتے وقت پپیتے کا سفوف کام آتا ہے۔یہی کام پکے پھل کے چھلکے بھی بخوبی انجام دیتے ہیں۔چھلکے اچھی طرح خشک کر لیجیے اور ہاون دستے میں کوٹ کر سفوف بنالیں۔سری پائے،بونگ یا سخت گوشت گلانے کے لیے فی کلو ایک چمچی سفوف پکتے سالن میں ڈال دیجیے۔تکے،کبابوں یا دوسرے پکوانوں کے مسالے میں یہ سفوف شامل کیجیے،ان کی لذت اور حلاوت میں بھی اضافہ ہوگا۔

مضر اثرات

پپیتے کے بھی کچھ نقصانات ہیں جن سے آگاہی ضروری ہے۔

☆......اس کا مزاج گرم تر ہے لہٰذا گرم مزاج والے اس سے پرہیز کریں۔

☆اسے کبھی نہار منہ (خالی پیٹ) استعمال نہ کیجیے۔

☆ہمیشہ دو کھانوں کے درمیان کھائیے۔ پپیتے میں مانع تکسید اجزا ہیں

پپیتا کھانے کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ سرطان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ پپیتے میں موجود مانع تکسید اجزا سرطان پیدا کرنے والے خلیوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ حیاتین ج اور ھ (وٹامنز سی، ای) اور بیٹا کیروٹین مانع تکسید ہیں اور ہر قسم کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں، چنانچہ اگر آپ اپنی روز کی غذا میں پپیتا شامل کرلیں تو سرطان ہونے کے خدشے سے محفوظ رہیں گے۔

پپیتا نظامِ ہضم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے

پپیتے میں ایک ایسا خامرہ (ENSYME) ہوتا ہے، جو غذا کو ہضم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ اہم خامرہ "پاپین" (PAPAIN) کہلاتا ہے۔ پاپین غذا میں شامل لحمیات کو حل کر دیتا ہے، جس سے وہ آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ خامرہ جسم میں قدرتی طور پر اتنی مقدار میں نہیں ہوتا کہ فائدے مند ثابت ہو سکے۔ چنانچہ اگر ہم پپیتا مناسب مقدار میں کھائیں تو یہ نظامِ ہضم کی مزمن خرابیوں کو دور کر دیتا ہے۔ پاپین اتنا فائدے مند ہے کہ اسے پپیتے سے علیحدہ کر کے سکھا لیا جاتا ہے اور اس کے بعد اس کی گولیاں بنالی جاتی ہیں۔

پپیتا توانائی اور قوت میں اضافہ کرتا ہے

پپیتے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ مردانہ قوت اور توانائی میں اضافہ کرتا ہے۔ اس میں ایک دوسرا خامرہ لحمیات میں پائے جانے والے امینو ایسڈ جیسا ہوتا ہے، جسے "آرگنین" (ARGININE) کہتے ہیں۔ معالجین کا خیال ہے کہ یہ ان شریانوں کے دورانِ خون میں اضافہ کر دیتا ہے، جو ذَکر (PENIS) کے چاروں طرف ہوتی ہیں۔ آرگنین جسم میں نائٹرک ایسڈ کا اضافہ کر دیتا ہے اور ان شریانوں میں کشادگی پیدا اور سہولت فراہم کرتا ہے، جو ذَکر کو خون میں فراہم کرتی ہیں۔

پپیتا قبل از وقت بڑھاپے کو روکتا ہے

بہت سے معالجین کا خیال ہے کہ پپیتا وقت سے پہلے آنے والے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ پپیتے میں چونکہ یہ خاصیت ہوتی ہے کہ یہ غذا کو عمدہ طریقے سے ہضم کرتا ہے، لہٰذا جب غذائیت سے بھرپور چیزیں آسانی سے ہضم ہونے لگتی ہیں تو جسم سے بڑھاپے کی علامات بھی ختم ہونے لگتی ہیں اور اعضائے رئیسہ صحت مند رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ آنتوں کو صاف رکھتا ہے۔ پپیتے کا رس پینے سے بڑی آنت صاف رہتی ہے۔ پپیتے میں ریشہ ہوتا ہے، جو آنتوں میں سفر کرتا ہے اور آنت کے زہریلے سرطانی عناصر کے خلاف مزاحمت کر کے انہیں ختم کر دیتا

ہے۔ حقیقت میں یہ ان زہریلے سرطانی عناصر کو بڑی آنت سے بہا کر نکال دیتا ہے اور مانع تکسید ہونے کی بنا پر زہریلے اثرات کا خاتمہ بھی کر دیتا ہے۔

پپیتا حملہ قلب اور فالج کی روک تھام کرتا ہے

پپیتا چونکہ مانع تکسید ہوتا ہے، اس لیے کولیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔ جب کولیسٹرول آکسیجن کے ساتھ مل جاتا ہے رد عمل کے طور پر شریانوں میں خون کے گچھے بننے لگتے ہیں، جن کی وجہ سے حملہ قلب اور فالج ہو جاتا ہے۔ پپیتے میں ریشہ ہوتا ہے اس لیے یہ کولیسٹرول کو گھٹاتا ہے۔ پپیتے کا ریشہ ضرر پہنچانے والے ایک مادے ہوموسسٹین (HOMOCYSTEINE) کو امینو ترشے میں تبدیل کر دیتا ہے، جو نقصان دہ نہیں ہوتا۔ ہوموسسٹین شریانوں کو نقصان پہنچاتا اور حملہ قلب یا فالج کا سبب بنتا ہے۔ پپیتا سوجن اور سوزش کم کرتا ہے۔

(www.urdupoint.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔۔ پپیتے کے پتوں کو دھو کر تھوڑا سا پانی ڈال کر گرینڈ کر لیں، پھر چھان لیں اس میں ایک سیب کا رس شامل کر کے ایسے مریض کو پلائیں جن کے ''وائیٹ سیل'' ختم یا کم ہو جاتے ہیں۔ ایک مرتبہ کے پلانے سے ہزاروں کی تعداد میں سیل پیدا ہوتے ہیں۔ چند یوم پلا دیں مرض نیست و نابود ہو جائے گا۔ یہ مرض عموماً ڈینگی کے اثر سے پیدا ہوتا ہے۔

۲۔۔۔ چاولوں میں ڈالنے والی اشرفی کچے پپیتے کے تیار ہوتی ہے اسے چھیل کر ابال لیا جاتا ہے اور پھر چاشنی میں رنگ ڈال کر تیار کیا جاتا ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

(White Prompkin)

نام

عربی میں محدبہ فارسی میں کدوئے رومی بنگالی میں کمڑا سندھی میں پیٹھو گجراتی میں بھوردں کولوں۔

ماہیت

مشہور عام ہے کہ یہ حلوہ کدو کے مشابہ ہوتا ہے۔

رنگ

باہر سے سبز اندر سے زرد یا سفید۔

پھیکا،مغز سفید قدرے شیریں ہوتا ہے۔

مزاج

سرتر درجہ دوم۔

افعال

مفرح ومقوی قلب۔مسکن حرارت مرطوب مدر بول۔

استعمال

اس کی مٹھائی بنائی جاتی ہے۔جومقوی بدن اور مفرح قلب ہوتی ہے۔خلط صالح پیدا کرتا ہے۔مسکن حرارت ہے۔ خفقان گرم کو مفید ہے۔مولد منی ہے اور بدن کو فربہ کرتا ہے۔سل و دق کو نافع ہے۔پیٹھا کا مربہ دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔مغز تخم پیٹھا مرطوب اور مسکن اور مبرد ہے۔پیشاب کی سوزش رفع کرنے اور صفرا و خون کے جوش کو تسکین دینے کیلئے اس کے تخموں کا مغز تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ پیس کر چھان کر بطور تبرید پلاتے ہیں۔اس کے مغز کا تیل دماغ کی خشکی اور بے خوابی کو مفید ہے تمام افعال میں پھل کے مطابق ہے بلکہ اس سے قوہ تر ہے۔مغز تخم پیٹھا دو گرام تھوڑے سے شہد میں ملا کر بچوں کو کھلا کر بعد میں تخم ارنڈ کا تیل پلانا کدو دانہ کا بے ضرر علاج ہے۔

نفع خاص

مسکن جوش خون وصفرا۔

مضر

سرد مزاجوں کیلئے۔

مصلح

بادیان اور فلفل سیاہ۔

بدل

لوکی۔

مقدار خوراک

مغز تخم پیٹھا پانچ سے سات گرام مٹھائی بقدر ہضم۔

پیٹھا ایک پھل کا نام ہے جو گول کدو کی طرح کا ہوتا ہے۔ یہ بیل پر پرورش پاتا ہے اور یہ بہت بڑی جسامت کا پھل ہے۔ جب یہ پک جاتا ہے تو اس کو بطور سبزی بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا پھل جب نیم پختہ ہوتا ہے تو روئیں دار ہوتا ہے اور جب یہ کچا ہوتا ہے تو اس کا گودا گاڑھا اور سفید ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ جب یہ پک جاتا ہے تو اس کے روئیں ختم ہو جاتے ہیں اور اس کے اوپر ایک مومی تہہ آجاتی ہے جو اس کو زیادہ عرصہ تک تروتازہ رکھتی ہے۔ اس کے پھل کی نشوونما 80 سینٹی میٹرز تک لمبی ہو سکتی ہے اور اس کو خربوزے سے نسبت دی جا سکتی ہے۔

پیٹھے کی فصل عام طور پر میٹھی نہیں ہوتی اس لیے بطورِ ترکاری بھی استعمال کی جاتی ہے۔

یہ بنیادی طور پر شمال مشرقی ایشیا کی پیداوار ہے۔ پیٹھا اب بڑے پیمانے پر مشرقی ایشیا اور جنوبی ایشیا میں بھی کاشت کیا جا رہا ہے۔

پیٹھے کا حلوہ بہت شوق سے کھایا جاتا ہے جس کے بے انتہا فوائد ہیں۔ (www.plus.google.com)

پیٹھے کی مٹھائی صوبہ پنجاب میں بہت شوق سے کھائی جاتی ہے اور یہ نہایت ذائقہ دار اور لذیذ ہوتی ہے۔

آج ہم گھر میں پیٹھے کی مٹھائی بنانے کی نہایت آسان ترکیب بتا رہے ہیں۔

اجزا

پیٹھا: 1 کلو۔ چینی: آدھا کلو۔ کھانے کا سوڈا: 1 کھانے کا چمچ۔ کیوڑا ایسنس: چند قطرے

ترکیب

پیٹھے کے چھلکے اتار کر ٹکڑے کاٹیں اور کانٹے والے چمچ سے سوراخ کر لیں۔ ایک پتیلی میں کھانے کا سوڈا اور پانی ڈال کر مکس کر لیں اور پیٹھے کے ٹکڑوں کو سوڈے والے پانی میں 3 سے 4 گھنٹوں کے لیے بھگو دیں۔ اب ان ٹکڑوں کو صاف پانی سے دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں پانچ منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد انہیں چھلنی میں نکال کر پانی خشک کر لیں۔ پھر ایک پین میں پانی اور چینی ڈال کر ایک تار والا شیرہ تیار کریں اور کیوڑا ایسنس مکس کر لیں۔ اب اس میں پیٹھے کے ٹکڑے ڈالیں اور ڈھک کر پانچ منٹ پکائیں۔ اس کے بعد چولہا بند کر کے چھوڑ دیں۔ اب پیٹھے کو روم ٹمپریچر پر ٹھنڈا ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔ (wwwurdu.arynews.tv)

پھٹکڑی

(Alum)

نام

عربی میں زاج ابیض یا شب یمانی فارسی میں زاک سفید یا زمہ بنگلہ میں پھٹھپڑی یا فٹکری مرہٹی میں پھٹکی سندھی میں پٹکی کہتے ہیں۔

ماہیت

شیشہ نمک کی مانند پھٹکڑی کی سفید ڈلیاں یعنی بے رنگ جن کا ذائقہ شیریں اور کسیلا ہوتا ہے۔ڈلیاں سی نمک کی طرح لیکن وزن میں نمک سے کم ہوتی ہیں۔یہ دس حصہ ٹھنڈے پانی میں اور اپنے سے تین گنا کھولتے ہوئے پانی میں حل ہو جاتی ہیں۔

اقسام

یہ دو قسم کی ہوتی ہیں۔ایک ایلومینیم سلفیٹ کو پوٹاشیم سلفیٹ کے ساتھ ملانے سے بنتی ہے دوسری ایلومینیم سلفیٹ کو ایمونیم سلفیٹ کے

ساتھ ملانے سے بنتی ہیں ۔لیکن دونوں کے افعال وخواص ایک سے ہوتے ہیں ۔

رنگت

رنگت کے لحاظ سے کئی اقسام کی ہیں ۔لیکن سفید اور سرخ مشہور ہیں ۔اس کے علاوہ یہ قدرتی اور مصنوعی ہوتی ہیں ۔قدرتی پھٹکڑی یمن کے پہاڑوں سے ٹپک کر جمتی ہے ۔اس لئے اسے شب یمانی بھی کہتے ہیں ۔

مقام پیدائش

یمن پاکستان کے پنجاب میں پھٹکڑی بنانے کے دو کارخانے تھے ۔ایک کالا باغ اور دوسرا کٹکی میں جبکہ ہندوستان میں بہار اور بمبئی میں ۔

مزاج

گرم وخشک تیسرے درجے میں ۔

افعال

قابض ،مسکن ،حابس الدم مجفف رطوبت مقئی مخرج جنین ومشمیہ دافع بخار ،پھٹکڑی بریاں جالی اکال منفث بلغم ۔

بیرونی استعمال

قابض ومجفف ہونے کی وجہ سے قروح لثہ سیلان خون لثہ استرخائے لثہ قلاع ورم لوزتین ورم حلق اور دانت ہلنے میں بطور سنون یا زرودًا اور بطور غرغرے مفید مستعمل ہے اس کا حمول رحم سے خون بہنے کو مفید ہے ۔سیلان الرحم میں اس کے آب محلول سے ڈوش کیا جاتا ہے ۔جو کہ اندام نہانی کی سوزش خارش وضع حمل کے بعد کی کشادگی رحم میں مفید ہے ۔نکسیر اور ناک کے زخموں میں اس کے آب محلول سے پچکاری کرتے ہیں ۔اور قابض حابس الدم ہونے کی وجہ سے معمولی زخموں کو دھوتے ہیں اور پھٹکڑی بریاں کو اکال ہونے کے باعث خراب گوشت کو دور کرنے کیلئے زخموں پر چھڑکتے ہیں ۔آشوب چشم میں ڈھائی تولہ عرق گلاب میں دو رتی حل کر کے آنکھ میں ڈالنا مفید ومجرب ہے ۔

اندرونی استعمال

چوٹ کے واسطے دودھ کے ہمراہ پینا مفید ہے ۔اسہال مزمن میں بطور سفوف کھلائی جاتی ہے ۔قابض وحابس الدم ہونے کے باعث معدہ وآنتوں کے سیلان خون میں تنہا یا دیگر ادویہ کے ہمراہ بھی کھلائی جاتی ہیں ۔

داخلی طور پر نوبتی بخاروں میں نوبت سے تین گھنٹے قبل دیتے ہیں اگر قبض نہ ہو تو بخار رک جاتا ہے ۔

بچوں کے امراض صدر مثلاً خناق اور سرجہ میں پھٹکڑی کو مقئی مقدار میں استعمال کرنے سے قے ہو کر مرض میں افاقہ

ہوجاتا ہے۔اس غرض کیلئے پھٹکڑی کو باریک پیس کرشہد یا شربت میں ملا کر ایک ایک گھنٹے کے وقفہ سے چند بار دیتے ہیں۔کالی کھانسی میں دو سے چار رتی تک شربت یا شہد میں ملا کر دینے سے کھانسی دور ہوجاتی ہے۔

پانی صاف کرنے کیلئے پھٹکڑی کا استعمال۔

ایک گیلن پانی میں پانچ یا چھ گرین پھٹکڑی حل کردی جائے تو یہ پانی میں موجود حل شدہ کثافتوں کو غیر حل پذیر رسوب کی شکل میں تبدیل کردیتی ہے۔اور اسکے ساتھ دوسری معلق کثافتیں بھی تہہ نشین ہوجاتی ہیں۔اس کے علاوہ پھٹکڑی پانی میں موجود بیکٹیریا کو ختم کرنے کی خاصیت بھی رکھتی ہے لیکن اس سے وائرس ہلاک نہیں ہوتا ہے۔

دراصل پانی میں موجود کاربونیٹ پھٹکڑی سے مل کی جیلی کی طرح کا مادہ بن جاتا ہے۔جس سے بیکٹیریا اور دیگر ذرات چپک جاتے ہیں اور پانی کو بارہ گھنٹے تک ہلانا نہیں چاہیے۔لیکن وبائی امراض کے دنوں میں پانی کو ابال کر پینا چاہیے۔

نفع خاص

گردہ مثانہ اور آنکھ کے امراض میں مفید ہے۔

مضر

پھیپھڑے معدہ اور آنتوں کیلئے مضر ہے۔

مصلح

دودھ،روغنیات۔

بدل

پھٹکڑی سرخ یا نوشادر وغیرہ۔

مقدار خوراک

دو سے چار رتی۔

افادیت بہت زیادہ ہے۔پھٹکری بظاہر تو کوئی خاص شے نہیں ہے لیکن اس میں بہت سے صحت کے خزانے پوشیدہ ہیں اور اس کی ادویاتی خصوصیات کے باعث مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔معاملہ چاہے زخموں کو صاف اور دور کرنے کا ہو،چہرے کی خوبصورتی کی بات ہو یا دانتوں کی مضبوطی کی بات ہو،ہر صورت میں پھٹکری کا استعمال بہترین ہے۔

☆ داد اور چنبل کا علاج

پھٹکری کو پیس کر پانی میں یا سرکے میں ملا کر صبح و شام لگانے سے داد اور چنبل دور ہو جاتے ہیں۔ سرکہ جلد کے لئے بہت مفید ہوتا ہے اور اگر پھٹکری ملا کر لگایا جائے تو دوہرا فائدہ کرتا ہے۔

☆ خارش کا علاج

خارش کسی بھی قسم کی کیوں نہ ہو تکلیف دہ ہوتی ہے، پھٹکری جلا کر راکھ بنا کر اس میں ایک انڈے کی سفیدی ملا کر مساج کرنے سے ہر قسم کی خارش میں آرام آجاتا ہے۔

☆ پیٹ درد کا علاج

پیٹ درد انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے، جب بھی ایسا کوئی مسئلہ ہو تو پھٹکری کی ایک چٹکی کھا کر اور پھر دہی کھالیں۔ اس سے پیٹ درد میں آرام آجاتا ہے۔

☆ دانت میں درد

پھٹکری کو جلائیں جب وہ پھول جائے تو اسے ہاتھ سے مسل کر پاؤڈر بنالیں۔ ریٹھے کی گٹھلی کی راکھ اور پھٹکری کی راکھ ہم وزن لے کر دانتوں پر ملیں تو درد سے آرام آجاتا ہے۔

☆ دانتوں کی بیماریوں کا علاج

پھٹکری اور کیکر کا کوئلہ ہم وزن لے کر باریک پیس کر کپڑے سے چھان کر رکھ لیں۔ اس کو دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

☆ سر کی خشکی کا علاج

صرف ایک چٹکی پھٹکری اور ایک چٹکی نمک شیمپو میں ملا کر سر دھونے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔

(www.urdu.aaj.tv)

جریان

اگر کسی شخص کو جریان ہو تو وہ یہ دوا استعمال کرے۔ پھٹکری 10 گرام، گیرو 6 گرام، دونوں کو باریک پیس کر رکھ لیں اور بوقت ضرورت بمقدار ایک گرام دودھ کی لسی سے استعمال کریں۔ انشاء اللہ اس کے استعمال سے چند دنوں میں ہی پرانا جریان ختم ہو جائے گا۔

پھٹکری کے ایسے جادوئی کمالات جن سے آپ واقف نہیں

عام طور پر پھٹکری پانی صاف کرنے کے لیے یا پھر شیو کروانے کے بعد چہرے پر رگڑ کر جراثیموں سے بچاؤ کے لیے استعمال کی جاتی ہے-لیکن شاید آپ کو اس بات کا ہرگز اندازہ نہیں ہے کہ پھٹکری کتنے جادوئی کمالات کی مالک ہے؟ پھٹکری کئی ایسے طبی مسائل کے حوالے سے آپ کی مددگار ثابت ہوسکتی ہے جن کے آپ ایک طویل عرصے سے شکار چلے آرہے ہیں- پھٹکری مارکیٹ آپ کو باآسانی دستیاب ہوتی اور یہ پاؤڈر کی شکل میں بھی فروخت ہوتی ہے اور ٹکڑوں کی شکل میں بھی-

کیل مہاسوں اور دانوں سے نجات

چہرے پر کیل مہاسے اور دانے خواتین کے لیے ایک بھیانک خواب کی مانند ہوتے ہیں-لیکن اگر پھٹکری کی مدد حاصل کی جائے تو ان مسائل سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے- پھٹکری کو پیس کر پانی میں شامل کرلیں اور اس پیسٹ کو متاثرہ جگہ پر لگائیں- 20 منٹ بعد چہرے کو دھولیں اور یہ عمل روزانہ کریں- آپ کو حیرت انگیز نتائج دیں گے- تاہم یہ بھی یاد رکھیں ہر جلد ایک جیسی نہیں ہوتی اس لیے اگر پیسٹ لگانے کے بعد کسی قسم کی جلن یا خارش ہو تو فوراً دھو دیں اور دوبارہ اس ٹوٹکے کو استعمال نہ کریں-

ڈھلکی ہوئی جلد

بڑھتی عمر کے ساتھ ڈھلکتی جلد بھی ایک بڑا مسئلہ ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ میں اس میں اضافہ ہی ہوتا جاتا ہے-لیکن یہ مسئلہ بھی پھٹکری کی مدد سے حل کیا جاسکتا ہے- پھٹکری کے پاؤڈر کو پانی میں شامل کر کے 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں- اس سے نہ صرف آپ کی جلد میں دوبارہ سختی آجائے گی بلکہ چمکدار بھی ہوجائے گی- اس کے علاوہ آپ عرقِ گلاب اور انڈوں کی سفیدی بھی استعمال کرسکتے ہیں-

جھریاں

پھٹکری جھریوں سے نجات کے لیے بھی بہترین قرار دی جاتی ہے- پھٹکری کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا گیلا کریں اور آہستہ آہستہ اپنے چہرے پر رگڑیں- یہ عمل کچھ دیر تک کرتے رہنا ہے- اس کے بعد عرقِ گلاب سے چہرے کو دھولیں اور moisturizer کا استعمال کریں-

جوؤں سے چھٹکارا

جوؤں بچوں کے سر میں ہوں یا پھر بڑوں کے عذاب بن جاتی ہیں- جوؤں سے نجات حاصل کرنے کے لیے پانی اور تیل پر مشتمل پھٹکری کا پیسٹ تیار کیجیے- اب اس مکسچر کو سر میں اچھی طرح لگا کر کچھ وقت کے لیے چھوڑ دیں- جلد ہی آپ کو جوؤں سے چھٹکارا مل جائے گا-

پھٹی ایڑیاں

ہم اکثر اپنی پھٹی ایڑیوں کو نظر انداز کردیتے ہیں تاہم پھٹکری اس حوالے سے بھی اپنا جادوئی کمال دکھا سکتی ہے- پھٹکری کو اس وقت تک ایک خالی پیالے میں گرم کریں جب تک کہ وہ پگھل کر فوم نہ بن جائے- اب اس مکسچر کو ٹھنڈا کریں- اب اس میں ناریل کا تیل

شامل کریں اور متاثرہ جگہوں پر لگائیں۔

بدبو بھگانے کے لیے

یقیناً یہ سب سے کے لیے نیا ہوگا لیکن یہ حقیقیت ہے کہ پھٹکری کی جراثیم کش خصوصیات کی وجہ سے اسے بدبو بھگانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔پھٹکری کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا گیلا کریں اور اسے متاثر جگہوں پر استعمال کریں۔ تاہم یہ عمل روزانہ نہیں بلکہ ایک دن چھوڑ کر کرنا ہے۔ (www.hamariweb.com)

پھٹکڑی ویسے تو عام سی چیز ہے جو ہر جگہ آسانی سے بہت کم قیمت میں دستیاب ہوجاتی ہے لیکن اسکی افادیت بہت زیادہ ہے۔پھٹکری بظاہر کوئی خاص شے نہیں لیکن پھٹکری میں پوشیدہ ہیں صحت کے خزانے۔اسکی ادویاتی خصوصیت کے باعث مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے اسکا استعمال کیا جاتا ہے۔معاملہ زخموں کو صاف اور دور کرنے کا ہو، چہرہ کی خوبصورتی کی بات ہو یا دانتوں کی مضبوطی کی دونوں ہی صورتوں میں پھٹکری کا استعمال بہترین ہے۔

1۔خارش

خارش دوطرح کی ہوتی ہے اور دونوں ہی صورتوں میں تکلیف دہ ہوتی ہے۔پھٹکری جلا کر راکھ بنا کر اسمیں ایک انڈہ کی سفیدی ملا کر مساج کرنے سے ہر قسم کی خارش میں آرام آجاتا ہے۔

2۔بیڈ سول

بیماری کے باعث مستقل بستر پر لیٹے رہنے سے زخم ہوجاتے ہیں۔جو تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔پھٹکری باریک پیس کر انڈے کی سفیدی میں ملا کر زخموں کے اوپر لیپ کر دیں۔

3۔پیٹ درد

پیٹ کا درد انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔جب بھی ایسا کوئی مسئلہ ہو تو پھٹکری کی ایک چٹکی کھا کر اوپر سے دہی کھا لیں۔پیٹ درد میں فوراً آرام آجاتا ہے۔

4۔کھانسی اور دمہ

پھٹکری کو پانی میں حل کر کے دن میں تین بار ایک چھوٹا چمچ پینے سے کھانسی سے نجات مل جاتی ہے۔شہد میں ملا کر صبح و شام لینے سے بھی آرام ملتا ہے۔

5۔ناک کی بو

اگر ناک سے بو آتی ہو تو پھٹکری کو پانی میں حل کر کے اس محلول سے ناک کی صفائی کریں۔ تو اس عمل سے ناک سے بو آنا بند ہو جاتی ہے۔

6۔ نکسیر کے لئے:

پھٹکڑی کو پانی میں گھول کر اس کے قطرے ناک میں ٹپکانے سے نکسیر کو آرام آجاتا ہے۔

7۔ زہریلی مکھی یا بچھو کے زہر کو دور کرنے کیلئے:

پھٹکڑی کو پانی میں گھس کر ڈنگ پر اور اس کے ارد گرد لگانے سے درد اور جلن کو فوری آرام آجاتا ہے۔

15 گردے اور مثانہ کی پتھری کے لئے:

دو ماشہ پھٹکڑی بریاں صبح و شام پانی کے ساتھ کھائیں۔ زیادہ تکلیف کے وقت دوپہر میں بھی کھائیں۔

8۔ زخموں کے لئے:

ایک ماشہ پھٹکڑی کو پاؤ بھر گرم پانی میں گھول کر دن میں دو بار زخموں کو دھونے سے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔ زخموں کا گنداپن دور کرنے کے لئے پھٹکری عجیب چیز ہے۔ اس سے گلا سڑا اور گندا گوشت دور ہوتا ہے۔

9۔ مرگی کا علاج:

ایک ماشہ پھٹکڑی بریاں دن میں دو بار گرم دودھ کے ساتھ کھانے سے مرگی دور ہو جاتی ہے۔

10۔ گلٹیوں کا علاج:

دو ماشہ پھٹکری بریاں گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ گیہوں اور السی کے آٹے کو سرسوں کے تیل میں بطور پلٹس پکا کر ٹکیہ بنائیں پھر اس پر باریک پسی ہوئی پھٹکڑی ڈال کر گرم گرم گلٹی پر باندھ دیں۔ دن میں تین بار اس نسخہ کو آزمائیں۔

11۔ دانتوں سے خون آنے کا علاج:

ایک تولہ کوئلہ لکڑی جامن، ایک تولہ پھٹکڑی پیس کر دانتوں پر ملنے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

(www.thekingzonepk.blogspot.com)

تحائف قادریہ

ا۔۔ سفید پھٹکڑی کو بریاں کر کے زیرو سائز کے کیپسول بھر لیں، ایک ایک کیپسول صبح و شام ان مریضوں کو کھلائیں جن کے گردے خراب ہیں وہ ٹھیک ہو جائیں گے، اور سوزاک کے مریض کے لئے بھی یہی دوا ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

تخم بالنگو

(Basil Seed)

امراض معدہ

موجودہ دور میں تقریباً نوے فیصد افراد معدے کی کسی نہ کسی شکل کی بیماری میں مبتلا ہیں، ناقص اور زہر آلود غذائیں کھانے کو ملتی ہیں۔ صاف و شفاف پانی بھی قسمت والوں کو نصیب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سنت رسول کریم ﷺ کے مطابق بھی ہمارا کھانا پینا نہیں ہے، کئی چیزوں کو ملا کر نہیں کھانا چاہیے۔ آج کل کا دستور ہے جتنی اشیاء دسترخوان پر ہوں تھوڑی تھوڑی ہر آدمی اپنے گلے سے نیچے کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ بخوبی علم ہوتے ہوئے بھی کہ یہ نقصان پہنچائیں گی، وہ پیٹ میں ڈالتا جاتا ہے۔ نتیجہ صحت ملنے کے بجائے بیماری گلے ڈال لیتا ہے۔

السر

معدہ کا السر عام ہو رہا ہے۔ یہ مرض اکثر بدہضمی، گلا سڑا ہوا کھانا، مصالحے دار اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے ہوتا ہے۔ تیز گرم چائے کا استعمال بھی اس کا ایک سبب ہے، یہ مرض مردوں کے علاوہ خواتین میں بھی عام پایا جاتا ہے، خواتین میں بندش ایام اس کا خصوصی

سبب ہیں ۔ یہ ایسی نامراد بیماری ہے کہ کوئی انسان اپنی پسند کا کھانا نہیں کھا سکتا' کھانا کھاتے ہی معدہ میں درد شروع ہو جاتا ہے جو کم وبیش ایک گھنٹہ تک رہتا ہے' مریض تڑپ تڑپ کر نڈھال ہونے لگتا ہے' اگر قے ہو جائے تو سکون ملتا ہے' اکثر حکماء چھلکا اسپغول کا استعمال کرنا تجویز کرتے ہیں جس سے کافی آرام ملتا ہے۔ بیشتر لوگ ادویات تو استعمال کرتے ہیں مگر غذا کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ امیر لوگ ڈاکٹروں کے کلینک کے باہر اپنی باری کے انتظار میں گھنٹوں تشریف رکھے ہوئے نظر آتے ہیں اور غریب لوگ جن کے پاس دو وقت کی روٹی میسر نہیں ٹوٹکوں پر گزارہ کرتے ہیں۔ پرہیز کی طرف نہ امیر اور نہ ہی غریب توجہ کرتا ہے۔ دونوں کو فکر ہوتی ہے کہ معدہ بھرا رہنا چاہیے۔ ان کے خیال میں انسان صرف کھانے کیلئے ہی پیدا ہوا ہے' حالانکہ کھانا زندہ رہنے کیلئے کھانا چاہیے۔

کئی دواخانوں میں السر کے لیے نہایت کم قیمت یعنی ارزاں نرخ پر ادویات دی جاتی ہیں مگر حکیموں یا ڈاکٹروں کی ہدایات پر عمل نہیں ہوتا۔ بد پرہیزی کرنے والوں سے اکثر سنا جاتا ہے کہ کھالو شفاء اللہ دے گا۔ یہ بات تو بالکل سچ ہے کہ شفاء مالک الملک نے اپنے پاس رکھی ہے مگر ہمیں طریقہ بھی وہی اپنانا چاہیے جو شفاء مانگنے کا بتایا گیا ہے۔ ڈاکٹر یا حکیم صاحبان کے پاس جانے سے قبل دو رکعت پڑھنا بھی مشکل نظر آتا ہے۔ کھانا پینا سنت کے مطابق بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ کچھ عمل نہ کر کے بھی مالک الملک نے ہمیں زندہ رکھا ہے۔ اس کا شکریہ ادا کرنا چاہیے۔

السر جیسے موذی مرض کیلئے سہل الحصول نسخہ عبقری کے قارئین کیلئے پیش کرتا ہوں جو بارہا تجربہ شدہ ہے۔ مریض دس پندرہ دن اپنے آپ پر کنٹرول رکھے لیٹنا زیادہ مفید ہے۔ رات کو ایک چمچ تخم بالنگو جس کو عام زبان میں تخم ملنگا کہا جاتا ہے سالم دودھ سے کھا کر سو جائیں۔ صبح ٹھنڈے دودھ سے نہایت ہی زود ہضم غذا سے ناشتہ کریں۔ دن میں جتنا ہو سکے بھوک کی حالت میں دودھ سے گزارہ کریں۔ ایک دو ہفتہ کے استعمال سے اس مرض سے ہمیشہ کیلئے چھٹکارا مل جائے گا۔ رات کا کھایا ہوا تخم بالنگو معدہ کے زخم پر چپک جاتا ہے۔ اگر کوئی غذا کھائی جائے تو جلن یا درد نہیں ہونے پاتا۔ حکماء نے اس کی تاثیر گرم تر بتائی ہے۔ گرمیوں میں اس کا استعمال تقریباً ہر شخص کرتا ہے۔ یہ السر کے علاوہ خفقان' ضعف قلب اور وحشت کیلئے بھی حکماء کے نزدیک بہترین فائدہ مند ہے اگر پیچش ہو جائے چاہے خونی ہو یا عام اور پیٹ میں مروڑ وغیرہ پیدا ہوں تو اس کے لیے بھی حکیم صاحبان تخم بالنگو ہی تجویز کرتے ہیں۔ پانی میں بھگو کر شربت میں ڈال کر پینے سے کافی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ استعمال کرنا نہ بھولیے اور دعاؤں میں یاد رکھیے۔

پیاس، گرمی، کمزوری فوری دور ہو سکتی ہے

انسان کا ستر فیصد جسم لیکویڈ ہے اور تیس فیصد سولڈ۔۔۔ یعنی ستر فیصد خون' چربی' گوشت' آنتیں' جگر' معدہ' دل' تلی یہ سب لیکویڈ ہیں۔ ہڈیاں سولڈ۔۔۔ جو چیز زیادہ ہو گی' اس کی غذا بھی زیادہ چاہیے اس لیے لیکویڈ کی غذا لیکویڈ ہوتی ہے یعنی انسانی جسم کو پانی کی زیادہ ضرورت ہے۔ گرمی کی شدت روز ہو یا نہ ہو۔۔۔ جسم ہر وقت پانی مانگتا ہے۔ اب سوچنا یہ ہے کہ کیا صرف پانی سے ہی ہر انسان گرمی کا مقابلہ اور علاج کر سکتا ہے یا اس کیلئے کچھ اور چیزیں بھی درکار ہیں۔ مندرجہ ذیل مختصر لیکن پر اثر گرمی کو دور کرنے کا ایسا ٹوٹکہ پیش کر رہا ہوں کہ اگر آپ شدت

کی گرمی، لُو، جلن اور جون جولائی میں خشک پتھروں پر بیٹھ کر پتھر توڑنے کی مزدوری بھی کریں گے یا تپتے صحرا میں ننگے سر پھریں تو بھی آپ کو گرمی حدت اور جلن کا بالکل احساس نہیں ہوگا۔

ھوالشافی: تخم بالنگو ایک چمچ چائے والا، تین چمچ دیسی شکر براؤن۔ ایک لیٹر پانی میں بھگو دیں۔ چاہیں ایک پل میں پی لیں، چاہیں وقفے وقفے سے پئیں۔ یہ ایک ایسا ٹوٹکہ ہے جو میں نے اب تک بے شمار مریضوں کو خود دیا اور صدیوں سے پرانی روایات اور تجربات بتاتے ہیں کہ صحرانشینوں کو سن سٹروک اور گرمی نہ لگنے کی وجہ صرف اور صرف یہی ٹوٹکہ ہے۔ جو بالکل سستا بھی ہے اور ہر جگہ میسر اور ہر شخص کی پہنچ میں بھی ہے۔

ایک صاحب گرمی کی شدت اور پیاس کی شدت سے بہت زیادہ گھبراتے تھے چونکہ خود بلڈ پریشر کے مریض تھے اور ان کا دل ہر وقت گھٹتا اور گھبراتا رہتا تھا، پھر مسلسل ایئر کنڈیشنڈ کے نیچے بیٹھ بیٹھ کر ان کی طبیعت اور زیادہ حساس ہوگئی تھی، نامعلوم کتنی ٹھنڈی ٹھنڈی اور فرحت بخش چیزیں استعمال کرتے تھے۔ مجھے اچانک ان کے دفتر میں جانے کا موقع ملا، باتوں باتوں میں مجھے کہنے لگے میں تو ٹھنڈی اور فرحت بخش تمام چیزوں سے تھکا اور ہارا ہوا ہوں۔ آپ ہی کوئی چیز بتادیں میں نے یہی تخم بالنگو جسے عام طور پر تخم ملنگا بھی کہتے ہیں اور شکر کا ٹوٹکہ بتایا۔ بس ساتھ یہ تاکید کی شکر جتنے گہرے رنگ کی ہوگی، اتنا زیادہ مفید ہوگی اور جتنا سفید ہوگی اتنی کیمیکل سے بھرپور ہوگی۔ کچھ ہی عرصے کے بعد موصوف کہنے لگے کہ آپ نے کیا کمال کا ٹوٹکہ بتایا اب تو میں نے ایسا کرلیا ہے کہ چھوٹی ڈبی میں تخم بالنگو اور بڑے ڈبے میں دیسی شکر بھر کر اپنے دوستوں کو گفٹ کرنا شروع کردیا ہے۔ کہنے لگے کہ ایک پاکستان کی بڑے بینک کے مالک میرے پرانے گہرے دوست ہیں ان کو بھی یہی تکلیف تھی میں نے جب سے انہیں یہ استعمال کرایا انہیں بہت فائدہ ہوا۔ اسی دوران رمضان المبارک آگیا مجھ سے پوچھنے لگے بہت عرصے سے روزے رکھنے کی چاہت ہے، کیا میں اس بار روزے رکھ لوں؟ میں نے کہا بالکل روزے رکھیں، آپ ایسا کریں آپ رات کو تین چمچ تخم بالنگو چھوٹے اور تین بڑے چمچ شکر بھگو کر رکھ لیں، صبح پہلے نہار منہ گھونٹ گھونٹ یہ لیکویڈ پئیں پھر جو چاہیں کھائیں پئیں، تین دن یہ کرکے پھر مجھے بتائیں۔ آپ یقین جانیے انہوں نے پہلے دن ڈرتے ڈرتے یہ عمل کیا اور اس دوا کو استعمال کیا۔ تین دن کے بعد مجھے اطلاع دی کہ اتنی سخت گرمی میں اور اتنی سخت لو میں مجھے روزے کا احساس نہیں ہوا۔ گرمی اور حدت کا احساس نہیں ہوا۔

ایک مریض مجھے کوٹ ادو سے آگے ایک بستی ہے پرہار میں ملا، وہاں حضرت مولانا عبدالعزیز پرہاروی کی تربت ہے۔ میں ان کی تربت کے قریب مسجد میں بیٹھا کچھ عمل کررہا تھا۔ کہ میری نظر اس پر پڑی۔ عالم یہ تھا کہ اس نے اپنے بدن پر بہت زیادہ کپڑے بھگو بھگو کر ڈالے ہوئے تھے، یقیناً میرے مشاہدے کے مطابق تین قمیصیں ایک دوسرے کے اوپر پہنی ہوئی تھیں۔ ہر قمیص پانی میں اتنا تر بتر تھی کہ پانی ٹپک رہا تھا۔ سر پر سوتی پگڑی باندھی ہوئی اور وہ بھی بھیگی ہوئی اور پھر مزید یہ کیا ہوا تھا کہ اوپر بہت موٹی کھدر کی چادر اوڑھی ہوئی اور وہ بھی بھیگی ہوئی میں ان کے اس حلیے کو دیکھ کر حیران ہوا۔ جب میں نے ان کا یہ حال دیکھا پتہ نہیں کیوں مجھے ان پر ترس آیا۔ پچاس کے قریب عمر کے وہ شخص تھے اور دور جنگل کے رہنے والے تھے۔ میں نے پوچھا آپ نے یہ حلیہ کیوں بنایا ہوا ہے؟ کہنے لگے مجھے بہت گرمی

لگتی ہے شدت سے لو لگتی ہے سخت پیاس لگتی ہے گرمی کے جتنے مشروبات ہیں سب پی چکا ہوں لیکن مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اب تو عالم یہ ہے کہ میرا تمام دواؤں سے اعتبار اور اعتماد ہٹ گیا ہے اور طبیعت دوا کے نام سے چڑ جاتی ہے۔ بس آخری گزارہ یہی کیا کہ بھیگا رہتا ہوں بند کمرے میں نہیں بیٹھتا بھیگے کپڑوں کے ساتھ جب ہوا لگتی ہے تو فرحت محسوس ہوتی ہے۔ میں نے انہیں تسلی دی اور اپنا تھوڑا سا تعارف پہلے اس لیے کرایا کہ تاکہ انہیں میری دوا کا اعتماد ہو کیونکہ وہ بہت زیادہ بے یقین اور بے اعتماد ہو چکے تھے۔ ان کا میں نے پتہ لے لیا۔

یہ اس دور کی بات ہے جب موبائل اتنے عام نہیں ہوئے تھے اور ان کے پڑوس میں پی ٹی سی ایل نمبر بھی انہوں نے مجھے دے دیا۔ میں نے انہیں عرض کیا آپ کم از کم چالیس دن تخم بالنگو تین چمچ اور پانچ چمچ شکر ضرور استعمال کریں یعنی جو صبح بھگوئیں وہ شام کو پئیں جو شام کو بھگوئیں وہ صبح پئیں۔ دن میں دو مرتبہ استعمال کریں حسب طبیعت تخم بالنگو اور شکر کی مقدار کم زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔ غالباً ستائیس اٹھائیس دنوں کے بعد میں نے انہیں فون کیا، پڑوسیوں نے انہیں بلا دیا، فون میں ان کی سانسوں کی تیزی محسوس ہو رہی تھی کہ وہ دوڑتے ہوئے آئے ہیں جب میں نے ان سے حال پوچھا تو حال تو کم بتا رہے تھے، دعائیں زیادہ دے رہے تھے۔ کہہ رہے تھے صرف آٹھ دن کے بعد میرے تمام موٹے کپڑے اتر گئے اب میں صرف ایک قمیص اور عام نارمل لباس پہنتا ہوں، پانی ڈالنا چھوڑ دیا ہے اور میں یہ مسلسل استعمال کر رہا ہوں جو ایک خاص بات بتائی کہ مجھے پرانا ٹائیفائیڈ بخار تھا اور ٹائیفائیڈ بخار کا حملہ اکثر مجھے ہوتا تھا اور اس کے اثرات جسم پر بہت زیادہ تھے جسم سے وہ سارے اثرات ختم ہو گئے۔

ویسے بھی قارئین! یہ فارمولہ ان لوگوں کیلئے واقعی بہت آزمایا جو پرانے ٹائیفائیڈ بخار کے مارے ہوئے یا جن کو ہر سال یا سال میں دو تین مرتبہ ٹائیفائیڈ بخار کا حملہ ہوتا ہے۔ جن کو طرح طرح کی رنگ برنگی گولیاں اور ڈرپیں لگا لگا کر ڈاکٹر عاجز آ گئے تھے اور خود مریض بے زار ہو گئے تھے۔ ان لوگوں کو جب بھی یہ مشروب بالنگو استعمال کرایا تو نہایت فائدہ مند اور مفید رزلٹ نکلے۔ ایسے مریض جو دائمی قبض، آنتوں کے سدے، آنتوں کی خشکی اور پرانا السر لے کر پھرتے تھے بلکہ ایک مریض تو مجھے ایسے ملے جو صرف اور صرف دودھ استعمال کرتے تھے دنیا کی کوئی چیز انہیں موافق نہیں تھی۔ میں نے انہیں مشروب بالنگو استعمال کرنے کا مشورہ دیا ایسے صحت مند ہوئے کہ عقل بھی انسان کی شاید حیران ہو کہ ان کا السر کہاں گیا، معدے کی جلن کہاں گئی، گیس تبخیر اور قبض کہاں گئی؟ پیاس کی شدت ہو موسم گرمی کا ہو اور گرمی اپنے جوبن پر ہو ادھر روزہ بھی ہو پھر تو ایسے مشروب سے کنارہ کش ہونا حیرت ہے۔!

روزے کے علاوہ بھی عام گرمی میں آپ دفتر جانے والے ہیں یا کالج یا آپ کی نسلیں سکول جاتی ہیں آپ ضرور بالضرور اس مشروب کے ساتھ اپنی دوستی لگائیں۔ بچوں کو ضرور استعمال کرائیں اور بڑے ضرور استعمال کریں۔ میں نے ایسے مریضوں کو یہ دوا استعمال کرائی جن کا معدہ پرانا خراب تھا اور خراب اس لیے تھا کہ ہائی پوٹینسی کی اینٹی بائیوٹک کھا کھا کر ان کا معدہ برباد ہو گیا تھا انہیں فائدہ ہوا، ایسے لوگ جو مسلسل بیٹھنے کی وجہ سے معدہ کی تیزابیت بڑھا بیٹھے تھے انہیں بہت فائدہ ہوا ایسے لوگوں کو تو واقعی بہت میں نے اس دوا سے فائدے پاتا دیکھا جو دائمی قبض کیلئے دوائیں کھا کھا کر عاجز آ گئے تھے اور انہیں اتنا فائدہ ہوا خود وہ بھی حیران ہوئے۔

پچھلے رمضان میں ایک فیملی علاج کی غرض سے میرے پاس آئی' حیرت انگیز بات نو آدمی فیملی کے' سوائے دو کے باقی سب اندر بخار لیے پھر رہے تھے۔ وقتی بخار کی گولی کھائی' صحت یاب پھر گولی سے ہٹے پھر ویسے۔ میں نے انہیں سمجھایا آپ کچھ نہ کریں آپ مشروب بالنگو استعمال کریں۔ کہنے لگے گھر میں سے صرف ایک فرد بہت ہمت سے روزہ رکھ رہا' ہم بیٹھ بیٹھ کر روتے ہیں آخر ہم روزہ کیوں نہیں رکھ سکتے؟ لیکن کیا کریں بے چینی' اکتاہٹ' بے زاری' گھبراہٹ' پیاس یہ تمام چیزیں ہمیں روزے سے روکتی ہیں۔ میں نے انہیں تسلی دی اور ان سے عرض کیا کہ آپ اطمینان کریں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ مشروب بالنگو استعمال کریں جو سستا' کم قیمت کیونکہ شکر جتنی سفید ہوگی اتنی مہنگی ہوگی اور ناکارہ اور بے کار بھی ہوگی۔ بظاہر دیکھنے میں خوبصورت ہوگی اور شکر جتنی براؤن ہوگی اتنی سستی بظاہر دیکھنے میں خوبصورت نہیں ہوگی تمام گھر نے مشروب بالنگو استعمال کیا اور آج وہ دعائیں دے رہے ہیں۔ مجھے کچھ دن پہلے ان کا پیغام آیا کہ موجودہ رمضان کیلئے ہم سب کمر بستہ ہیں اور پچھلے رمضان کے کتنے روزے ہم سے چھوٹے اور تھوڑے روزے ہم رکھ سکیں لیکن ہمیں احساس ہوا کہ یہ مشروب ہمیں روزے رکھوا سکتا ہے اور ہم اس قابل ہیں کہ ہم روزہ رکھ سکتے ہیں۔ (حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

درحقیقت یہ بیج کیلوریز سے پاک ہوتے ہیں جبکہ پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں جبکہ اینٹی آکسائیڈنٹس بھی مختلف فوائد پہنچاتے ہیں۔

جسمانی وزن میں کمی لانا

تخم ملنگا الفا لائنولینک ایسڈ سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز ان بیجوں کا حصہ بنانے والا جز ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز جسم میں چربی گھلانے والے میٹابولزم کو زیادہ بہتر کرتا ہے جبکہ اس میں موجود فائبر معدے کو کھانے کے بعد دیر تک بھرے رکھتا ہے اور غیر ضروری منہ چلانے سے روکتا ہے۔ اسے دہی میں ڈال کر کھالیں یا پھلوں کی چاٹ پر چھڑک لیں۔

جسمانی گرمی کم کرے

کچھ ایشیائی ممالک جیسے تھائی لینڈ میں تخم ملنگا کو پانی، چینی، شہد یا ناریل کے پانی میں ملا کر پیا جاتا ہے۔ یہ بیج ان مشروبات کو سخت گرمی کو شکست دینے میں بہترین بنا دیتے ہیں۔ یہ جسمانی گرمی کم کرتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ اکثر لوگ انہیں لیموں پانی، شربت یا ملک شیک وغیرہ میں ملا کر پیتے ہیں۔

بلڈ شوگر کنٹرول کرے

تخم ملنگا ذیابیطس ٹائپ ٹو کی روک تھام میں بہتر سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ یہ جسمانی میٹابولزم کی رفتار سست کرتا ہے اور کاربوہائیڈریٹس کو گلوکوز میں بدلنے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ ناشتے میں دودھ کے ایک گلاس میں تخم ملنگا کو ملائیں اور پی لیں۔

قبض اور پیٹ پھولنے کا مسئلہ ختم کرے

تخ ملنگا آنتوں کی سرگرمیوں کو ریگولیٹ کرنے کے لیے بہترین ثابت ہوتا ہے۔سونے سے قبل ایک گلاس دودھ میں اسے ملا کر پینا معدے کو صاف کرتا ہے،قبض کی روک تھام جبکہ پیٹ پھولنے یا گیس کے مسئلے کو ختم کرتا ہے۔

معدے کی تیزابیت اور سینے کی جلن دور کرے

یہ بیج معدے کی تیزابیت میں آرام لاتے ہیں اور زہریلے مواد کو جسم سے خارج کردیتے ہیں۔یہ ایسے تیزابی اثرات میں کمی لاتے ہیں جو معدے کی تیزابیت اور سینے میں جلن کا باعث بنتے ہیں۔تخ ملنگا کو پانی میں ملا کر پینا معدے کی جلن اور دیگر مسائل کو دور کرتا ہے۔

صحت مند جلد اور بال

تخ ملنگا کو پیس کر ناریل کے تیل میں ملائیں اور متاثرہ حصوں پر لگائیں جو کہ چنبل اور جلدی خشکی سمیت متعدد جلد کے انفیکشن کا علاج کرتا ہے۔ان بیجوں کو پیس لیں اور ایک کپ ناریل کے تیل میں ڈال کر اسے چند منٹوں کے لیے گرم کرلیں۔اسی طرح تخ ملنگا کو کھانا جسم میں ایک کیمیکل کولیگن کی مقدار بڑھاتا ہے جو کہ نئے جلدی خلیات کے لیے ضروری ہوتا ہے۔اسی طرح تخ ملنگا آئرن،وٹامن کے اور پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ لمبے اور مضبوط بالوں کے لیے ضروری ہوتے ہیں،اس طرح یہ بیج بالوں کی نشوونما اور گھنے پن کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

تحائف قادریہ

ا۔۔تخم ملنگا کے دو،دو چمچ ایک گلاس شربت میں ڈال کر تین وقت دن میں پینے سے درج بالا تمام فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

(صدری مجربات قادریہ)

تربوز

(Water Melan)

نام

ہندی عربی میں بطیخ پنجابی میں ہندوانہ بنگالی میں ترمج خرموج سندھی میں ہندوانہ کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کی بیل ہوتی ہے۔جوکہ تیس پینتیس فٹ لمبی ہوجاتی ہے۔پتے روئیں دارکھردرے حصوں میں بنے ہوئے کریلے کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔پھل چھوٹے بڑے ہرطرح کے ہوتے ہیں۔اور بڑے ہونے پر ایک کلو سے لے کرتیس کلوتک بھی ہوتے ہیں اس کا گوداپہلے سفیدلیکن پکنے پرگلابی یاسرخ ہوجاتا ہے۔لیکن بعض کاسفیدہی رہتاہے۔مزہ میں رس دارشیریں اورتسکین دینے والا ہوتا ہے۔اس کے اندر کالے سفید چت کبرے تخم بھرے ہوتے ہیں۔جس کا مغز بطوردوا استعمال کیاجاتاہے۔اور چاروں مغز میں سے ایک یہ بھی ہے۔اوپر کا چھلکاگہراسبز یاسبز دھاری داراوربغیر دھاری کے بھی ہوتاہے۔یہ چھلکا جانوروں کے چارے کے بھی کام آتاہے۔

مقام پیدائش

یہ پاکستان ہندوستان میں نالوں اور دریاؤں کے کناروں پر ریتلی زمین میں بہت ہوتا ہے پاکستان میں یہ پنجاب سندھ اور صوبہ سرحد میں جبکہ ہندوستان میں راجستھان گجرات پنجاب یوپی کے علاوہ افغانستان اور عرب میں بھی ہوتا ہے۔لیکن پاکستان اور ہندوستان کے علاوہ دوسرے ملکوں میں کم ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس کو ہندوانہ کہا جاتا ہے۔

مزاج

سرد تر درجہ دوم بعض کے نزدیک درجہ سوم

افعال

مبرد مسکن حدت صفرا وخون مدر بول ملین طبع۔

استعمال

مبرد و مسکن ہونے کی وجہ سے جوش خون زیادتی صفرا شدت عطش سوزش معدہ حمیات حارہ مثلاً صفراوی بخاروں تپ محرقہ میں آب تربوز پلایا جاتا ہے۔مدر بول ہونے کی وجہ سے سوزش پیشاب اور سوزک میں پلایا جاتا ہے۔خصوصاً سکنجبین کے ہمراہ پلانے سے ادرار خوب کرتا ہے۔گردے اور مثانہ کو جلا کر بخشتا ہے اور مدر بول ہونے کے باعث یرقان اور سنگ گردہ میں مفید ہے گرم مزاجوں کیلئے موافق ہے اور دیر ہضم ہے۔

احتیاط

جس دن تربوز کھائیں اس دن چاول نہ کھائیں۔

نفع خاص

مدر بول۔

مضر

سرد مزاجوں کیلئے اور مضعف باہ ہے۔

مصلح

شہد خالص، کھجور گل قند۔

بدل

پیٹھا۔

ارشادت نبی کریم ﷺ اور تربوز

حضرت سہل بن سعد الساعدی روایت فرماتے ہیں حضور نبی کریم ﷺ تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے ہیں۔

اس حدیث کے الفاظ میں سنن ابوداؤد میں یہ اضافہ ہے۔

اور فرمایا کرتے تھے کہ اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک مار دیتی ہے اور اسکی ٹھنڈک کو اس کی گرمی مار دیتی ہے۔

(www.sayhat.net)

☆ قوت حافظہ میں اضافہ اور دماغی تقویت

عموماً لوگ تربوز کو زبان کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لیے کھاتے ہیں مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز میں وٹامن B6 کی وافر مقدار ہوتی ہے جو دماغ کو تقویت دینے کے ساتھ ساتھ قوت حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ تربوز کا پانی معدے میں جاتا ہے مگر اس کے اثرات دماغ پر مرتب ہوتے ہیں اور دماغ کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

☆ پانی کی وافر مقدار

تربوز اپنے اندر پانی کا بے پناہ ذخیرہ رکھتا ہے۔ ایک تربوز میں 91.5 فی صد پانی ہوتا ہے جو انسانی جسم میں پانی کی ضرورت پوری کرنے میں نسخہ کیمیا ہے۔

☆ الیکیو پین کی 40 فی صد مقدار

ایک گلاس تربوز کے پانی میں ٹماٹر کی نسبت الیکو پین نامی مادے کی مقدار 1.5 درجے زیادہ ہوتی ہے۔ الیکو پین جسم میں مضر صحت گیسوں کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بالخصوص انسانی نشوونما میں رکاوٹ بننے والی گیسوں کو تلف کرتے ہوئے مدافعتی نظام کو بہتر بناتی ہے۔ الیکو پین جسم میں سرطان کے خطرات کا بھی تدارک کرتی ہے۔

☆ زرد تربوز

دنیا بھر میں تربوز کی کئی اقسام پائی جاتی ہیں۔ زرد رنگ کا تربوز شہد کی طرح شیریں ہوتا ہے۔ اسی طرح سرخ تربوز بھی اپنی مٹھاس اور افادیت میں زرد تربوز ہی کی طرح ہے۔

☆ بینائی کے لیے مفید

تربوز میں وٹامن A کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو آنکھوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔تربوز کے کثرت استعمال سے آنکھوں کی تمام بیماریاں دور ہوتی اور بینائی بہتر ہوتی ہے۔اس کے ساتھ ساتھ معدے کے امراض کا بھی تدارک ہوتا ہے۔

☆پٹھوں کے درد سے آرام

ماہرین کا خیال ہے کہ تربوز کے استعمال سے پٹھوں کی تکالیف میں مبتلا افراد کو بھی آرام ملت ہے۔ چونکہ تربوز سیٹرولین پیدا کرنے کا اہم ترین ذریعہ ہے۔یہی وجہ ہے کہ یہ شریانوں اور خون کی نالیوں کی صفائی اور ان کے نظام کو بہتر بناتے ہوئے پٹھوں کو بھی تقویت دیتا ہے۔

☆وزن میں کمی

تربوز میں کیلوریز کم کرنے کی بے پناہ صلاحیت ہوتی ہے۔ پانی کی بہت زیادہ مقدار انسانی جسم میں وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔تربوز چونکہ پانی کا مجموعہ ہوتا ہے۔یہی وجہ ہے اس کے استعمال سے وزن میں خاطر خواہ کمی واقع ہوتی ہے۔

☆جلد کے کینسر سے بچاؤ

تربوز کے بے شمار فوائد میں ایک اہم الٹراوائلٹ شعاوءں سے انسان کا تحفظ ہے۔جسم کی جلن، جلدی امراض سے بچاوء اور جلد کے کینسر سے بھی روکتا ہے۔ (www.naibaat.pk)

دل کی صحت کے لئے مفید

تربوز انسانی جسم کے سب اہم جز دل کی صحت کے لئے بے حد مفید قرار دیا جاتا ہے۔اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ کولیسٹرول کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں۔اینٹی آکسیڈ ینٹ کے علاوہ اس میں پایا جانا والا وٹامن اے،سی، بی 6،منرلز اور لائکوپین جزیات دل کی بیماریوں کے لئے بھی سودمند ثابت ہوتے ہیں۔۔امریکی یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق کے نتائج کے مطابق روزانہ صبح ناشتے میں تربوز کی ایک قاش کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔طبی ماہرین کے مطابق تربوز میں موجود قدرتی اجزاء نہ صرف بلڈ پریشر کی سطح برقرار رکھتے ہیں بلکہ دل کے دورے کی صورت بھی موثر ڈھال کا بھی کام کرتے ہیں۔

ہڈیوں کو مضبوط بنانے کا ذریعہ

طبی ماہرین تربوز کو ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہترین قرار دیتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ تربوز کا استعمال ہڈیوں کی بیماری آسٹیو پروسس سے محفوظ رکھتا ہے۔یہ بیماری انسانی ہڈیوں کو کمزور کر دیتی ہے۔تربوز کے بیجوں میں موجود میگنیشیم مدافعتی نظام،میٹابولک فنکشن کے ساتھ ساتھ پٹھوں کی صحت اور ہڈیوں کے لئے مفید قرار دیا جاتا ہے۔تربوز ہمیشہ نہار منہ کھانا چاہیئے کالے نمک کے ساتھ تربوز کا ذائقہ مزید بڑھایا جاسکتا ہے۔

چربی کم کرنے میں مددگار

تربوز انسانی جسم کی زائد چربی کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اس میں موجود امینو ایسڈز کیلوریز جلانے میں مدد دیتے ہیں جسم میں پانی کی مقدار مناسب سطح پر رکھنے خصوصاً توند سے نجات میں کامیابی کے لیے تربوز کا استعمال مفید قرار دیا جاتا ہے۔تربوز کا جوس جسم کو ہائیڈریٹ رکھتا ہے۔ماہرین پیٹ کی چربی کم کرنے کے لئے خاص طور اس مشروب کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔تربوز میں موجود خاص سیلز ایسی سرگرمیوں کو کنٹرول کرتا ہے جو جسم پر چربی بننے کا سبب بنتی ہیں۔

گرمی دور کرنے کا ذریعہ

تربوز کا استعمال گرمی کم کرنے میں مدد دیتا ہے چونکہ انسان کو گرم موسم میں پیاس زیادہ لگتی ہے اور وہ پانی کا استعمال زیادہ کرتا ہے تاہم اس کے باوجود انسانی جسم میں پانی کی کمی رہ جاتی ہے۔لیکن ماہرین صحت کے مطابق تربوز میں ایسی جزیات پائی جاتی ہیں، جو نہ صرف گرمی کم کرنے میں مدد دیتی ہیں، بلکہ وہ انسانی جسم میں پانی کی نمکیات کو بھی کنٹرول کرتی ہیں۔

تربوز کے ساتھ بیج بھی فائدہ مند

کیا آپ جانتے ہیں تربوز کے ساتھ ساتھ اس کے بیج بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ماہرین کے مطابق ان بیجوں میں غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ مختلف صحت بخش فوائد بھی ہیں۔ماہرین کے مطابق تربوز کے بیج پروٹین سے مالا مال ہوتے ہیں۔ان بیجوں میں اہم معدنیات، فاسفورس، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم، کاپر، مینگنیز اور زنک شامل ہوتے ہیں اب اگلی دفعہ جب بھی آپ تربوز کھائیں تو اسے بیجوں سمیت کھائیں یا بیج نہیں کھا سکتے تو اسکے بیج دھو کر، سکھا کر سنبھال کر رکھ لیں۔تربوز کے بیج میں پروٹین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔جو لوگ علیحدہ سے پروٹین نہیں لے پاتے تو وہ ان بیجوں کے ذریعے پروٹین کی صحیح مقدار لے سکتے ہیں۔

تربوز کا چھلکا

تربوز کا چھلکا وٹامن اے، وٹامن بی سکس، وٹامن سی، پوٹاشیم، مینگنیز اور زنک سے بھرپور ہوتا ہے۔یہ سب چیزیں اپنی جگہ بہت مفید ہیں لیکن تربوز کے چھلکے میں پائی جانی والی ایک اور بہت اہم چیز لائیکوپین ہے۔یہ جزو ہمارے جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے اور ہمیں طرح طرح کی بیماروں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔تربوز کے چھلکے میں سٹرولین بھی پایا جاتا ہے جو مسلز کو صحتمند رکھتا ہے۔دلچسپ بات یہ ہے کہ جہاں یہ ایک جانب آپ کو مسل بڑھانے میں مدد دیتا ہے تو وہیں چربی کم کرکے موٹاپے پر قابو پانے میں بھی مدد دیتا ہے۔

تربوز کے دس اہم فوائد

پروسٹیٹ اور چھاتی کے کینسر سے بچاؤ میں معاون

تربوز میں کیوبین مادہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو خواتین میں چھاتی کے کینسر کے خطرات کو کم کرتا اور مردوں میں پروسٹیٹ کینسر سے بچاتا ہے۔

خون کی نالیوں کی کارکردگی پر مثبت اثرات

امریکا کی ٹیکساس یونیورسٹی کے ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ تربوز میں ویاگرا کے خواص پائے جاتے ہیں جو خون کی رگوں کو کھولنے اور جنسی خواہش بڑھانے کا ذریعہ ثابت ہوتے ہیں۔

امراض قلب سے بچاؤ میں معاون

تربوز کے طبی خواص میں ایک اہم یہ ہے کہ امراض قلب سے بچاؤ میں معاون ہے۔ یہ بند شریانوں کو کھولنے اور بلند فشار خون کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

وزن میں کمی

تربوز میں الیسٹرولین مادے کی موجودگی جسم میں چربی جمع ہونے سے روکنے میں معاون ہے۔اس کے علاوہ اس میں امینوایسڈ بھی فالتو وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

قوت مدافعت میں اضافہ

ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز میں وٹامن C کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو قوت مدافعت میں اضافے کا ذریعہ ہے۔

جسم کی خشکی دور کرنے میں معاون

تربوز کو پانی سے بھرپور پھل سمجھا جاتا ہے۔اس کا بہ کثرت استعمال جسمانی خلایات کو رطوبت مہیا کرنے میں مدد دیتا ہے۔جس کے نتیجے میں جسم کی اندرونی خشکی کم ہوتی ہے۔

(www.urdu.alarabiya.net)

توری

(Lepidin Acutangula)

نام

عربی میں قیثا ہندی وفارسی میں شاہ توری سندھی میں دل توری گجراتی میں جھوم کھڑاں بنگالی میں گو شالٹا۔

ماہیت

بیل دار بوٹی کا مشہور پھل ہے جس کو بطور تر کاری پکا کر کھاتے ہیں یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ایک ارہ توری یعنی مادہ توری لمبائی میں ابھری ہوئی لکیریں ہوتی ہیں۔دوسری گھیا توری اس کا بیرونی پوست چکنا اور ہموار ہوتا ہے۔ان دونوں کی رنگت میں بھی فرق ہوتا ہے۔ارہ توری سبزی مائل سفید جبکہ گھیا توری سبزی مائل سیاہ پھول زرد رنگ کے اور پھل کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج

سرد وتر درجہ اول۔

افعال

مسکن حرارت اورکسی قدمدر بول۔

استعمال

توری کوتنہایا گوشت کے ہمراہ پکا کرکھاتے ہیں گرم مزاج اشخاص اور گرم امراض میں بہترین ترکاری ہےکدوئے دراز کی نسبت سریع الہضم ہے مسکن حرارت اور خفیف مدر بول ہے طبیعت کونرم کرتی ہے۔اسے سوزاک بول الدم بواسیر اور گرم بخاروں میں بغیر گوشت اور سرخ مرچ پکا کرکھلانا مفید ہے ہرسہ اخلاط کےفساد دفع کرتی ہے۔گھیا توری بہ نسبت مادہ توری کے نفاخ ہوتی ہے۔اور رطوبت بلغمی پیدا کرتی ہے۔

نفع خاص

مسکن حرارت۔

مضر

نفاخ ہےاور سرد مزاجوں کومضر ہے۔

مصلح

گرم مصالحہ۔

بدل

کدوئے دراز۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

آپ ترئی کے چھلکوں کا کیا کرتے ہیں؟

اکثر لوگ انہیں پھینک دیا کرتے ہیں لیکن ایک مرتبہ ہماری ایک پڑوسن نے بتایا کہ ترئی کے چھلکوں کو بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ترکیب حاصل کرنے کے بعد جب میں نے اپنے گھر والوں کو یہ چٹنی بنا کر کھلائی تو،کوئی پہچان ہی نہیں پایا کہ یہ چٹنی ترئی کے چھلکوں سے بنائی گئی ہے۔کھانے کے بعد جب انہیں معلوم ہوا کہ یہ ترئی کے چھلکوں سے بنائی گئی ہے تو سب نے حیرت سے یہی کہا کہ:

ترئی کے چھلکوں سے بھی فائدہ اٹھایا جاتا ہے؟

میں نے کہا کہ: یہ تو میری بنگالی پڑوسن کی مہربانی ہے۔

بہرحال، آج آپ سب کے ساتھ اس چٹنی کے بنانے کا آسان طریقہ شیئر کر رہی ہوں۔

اجزاء: ترئی کے چھلکے۔لہسن: جوئے 7 سے 8 عدد۔ہری مرچ: حسب ذائقہ۔ہرادھنیہ: تھوڑا سا۔نمک: حسب ذائقہ۔سفید زیرہ

تھوڑا سا۔ سوکھی لال مرچ: دو عدد آدھی آدھی کر لیں۔ املی پکی ہوئی: تھوری سی دھو کر تھوڑی دیر کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ تیل بگھار کے لئے۔

ترکیب:

ترئی کے چھلکوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد پین فرائی کر لیں۔لہسن کو بھی ساتھ میں فرائی کریں پھر فرائی کیئے ہوئے چھلکے، لہسن، نمک، املی، ہرا دھنیہ، ہری مرچ، مکسر میں ڈال کر باریک کر لیں اب اس مکسچر کو کسی برتن میں نکال کر سفید زیرے اور سوکھی ہوئی لال مرچ سے بگھار دیں۔ لیجئے ترئی کے چھلکوں کی مزیدار چٹنی تیار ہے۔ (www.urduweb.org)

گھیا توری کا شمار ہلکی پھلکی غذاؤں میں ہوتا ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے اور قبض نہیں ہونے دیتی۔ اس کے علاوہ اگر جسم کے کسی بھی حصے سے خون کا اخراج ہو رہا ہو تو اس کے لئے توری کا سالن اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ بواسیر، قبض اور پیشاب میں سوزش کے لئے توری کا استعمال بہت مفید سمجھا جاتا ہے

موسم گرما کی ایک مشہور سبزی ہے۔ ویسے تو یہ سال بھر بازاروں میں دستیاب ہوتی ہے مگر زیادہ مقدار میں اور عمدہ اقسام میں یہ موسم گرما میں ہی حاصل کی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کی تاثیر بھی سرد و تر ہے۔ اس لئے گرمی کے موسم میں اس کا استعمال فائدہ مند رہتا ہے۔ توری دراصل ایک بیل سے حاصل کی جاتی ہے جو کھیتوں میں دور دور تک پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کو گھروں میں بھی بیل لگا کر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں جس میں ایک لکیر دار اور چھلکے دار جبکہ دوسری چکنے ہموار چھلکے والی ہوتی ہے۔ چکنے اور ہموار چھلکے والی توری کی بیلیں اگر درختوں پر چڑھا دی جائیں تو بہت زیادہ پھیلتی ہیں۔ اس توری کو گھیا توری بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے جب کہ لکیر دار توری نسبتاً کڑوی ہوتی ہے۔

اس میں فولاد کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں اس طرح بدن سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ توری کی ایک قابل ذکر خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ ہلکی ہونے کی بنا پر جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ ایسے حضرات کیلئے بھی یہ موزوں غذا ہے جن کا معدہ کمزور ہو قدرت ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق پھل اور سبزیاں پیدا فرماتی ہے۔ موسمی پھلوں کے علاوہ موسمی سبزیوں کو بھی استعمال کرنا چاہیے۔ سبزیاں پکانے کیلئے اس میں گھی قلیل مقدار میں استعمال کرنا چاہیے اور سبزیاں ہلکی آنچ پر پکائیں انہیں بطور دوا نہیں بطور غذا استعمال کریں۔ ایک دو تولہ سبزی تو دوا کا کام دیتی ہے۔ غذا کے طور پر نصف پاؤ تک حسب عمر و جسم کھائیں۔ موسم گرما کی سبزیوں میں توری لذیذ اور مفید غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ اسے کالی توری اور گھیا توری سے بھی موسوم کرتے ہیں۔ ایران کے نفیس مزاج باشندے اس سبزی کو بہت پسند کرتے اور اسے شاہ توری کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ فوائد استعمالات توری پکاتے وقت اس کا چھلکا نہیں اتارنا چاہیے کیونکہ اس میں حیاتین اور دیگر قوت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔ توری پکاتے وقت اس میں ٹماٹر ڈالیں جبکہ سرخ مرچ کم استعمال کریں۔ غذائی افادیت کے علاوہ توری کے گوناگوں طبی فوائد بھی ہیں۔ قبض موجودہ دور کا عام مرض ہے اسے ام الامراض بھی کہتے ہیں کیونکہ قبض سے کئی دوسرے امراض جنم لیتے ہیں اس کے ازالہ

کیلئے مریض کو قبض کشا دوا استعمال کرائی جائے تو طبیعت اس دوا کی عادی ہو جاتی ہے۔قبض کا بہترین علاج ایسی غذائیں ہیں جنہیں کھائیں تو جن سے قبض خود بخود ٹھیک ہو جائے۔توری ایسی ہی قسم کی دوا ہے کہ رات سوتے وقت ایک پاؤ پکی ہوئی توری کھائیں تو قبض خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے علاوہ ازیں یہ تیزابی مادوں کیلئے موثر غذائی دوا ہے۔طب یونانی کی رو سے اس کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ بدن کی گرمی اور خشکی کو دور کرتی اور پیشاب آور ہے۔اس طرح یہ بدن سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔بخار کی حالت میں، بواسیر کے ذریعہ اور پیشاب میں خون آنے کی صورت میں توری سرخ مرچ کے بغیر پکا کر کھائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔توری بدن کی جلن، چہرے کی زردی اور توہم پسندی کی کیفیت میں بھی ایک مفید غذائی دوا ہے۔علاوہ ازیں دل کی تقویت کا سامان پیدا کرتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں اور طلباء کیلئے عمدہ غذا ہے جو لوگ خون کی کمی کا شکار ہیں انہیں بھی یہ بکثرت استعمال میں لانی چاہیے۔اس میں فولاد کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں اس طرح بدن سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔توری کی ایک قابل ذکر خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ ہلکی ہونے کی بنا پر جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ایسے حضرات کیلئے بھی یہ موزوں غذا ہے جن کا معدہ کمزور ہو۔اس غلط فہمی کا ازالہ بھی ضروری ہے کہ جو افعال و خواص اوپر بیان کیے گئے ہیں یہ کالی توری یا گھیا توری کے ہیں۔

(Gingeli Seeds)

نام

عربی میں سمسم فارسی میں کنجد سندھی میں تر بنگالی میں تل گاچھ مرہٹی میں تل۔

ماہیت

تل کا پودا دو تین فٹ اونچا۔اس کا تنا چپٹا پچکا اور اندر سے خالی ہوتا ہے۔پتے مختلف سائز کے نوک دار اور کناروں سے ہوئے ہوتے ہیں۔پھول نازک لمبے سفید نیلاہٹ لئے ہوئے جن پر سرخ یا پیلے نقطے ہوتے ہیں۔پھلی لمبی نوک دار دو حصوں میں منقسم جس کے اندر سے سفید یا سیاہ رنگ کے چھوٹے تخم بھرے ہوتے ہیں۔جوکہ بطور دواً مستعمل ہیں طبی نقطہ نگاہ سے سیاہ تل زیادہ مفید ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان اور ہندوستان میں ہر جگہ خصوصاً گرم علاقوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔گرم تر درجہ دوم۔

مزاج

گرم تر درجہ دوم۔

افعال

مسمن بدن مقوی باہ مفری اورام حابس خون بواسیر۔

استعمال

تلوں کو مقوی باہ معجونوں میں شامل کرتے ہیں۔تلوں کو شکر خشخاش اور مغز بادام کے ہمراہ کھانے سے جسم فربہ ہوتا ہے اور مقوی باہ ہے۔غرویت کی وجہ سے امراض سینہ مثلاً کھانسی دمہ اور حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے۔تلوں کو شہد میں ملا کر بطور لعوق چٹاتے ہیں۔تلوں کو مغز اخروٹ کے ہمراہ کھانا خون بواسر کو بند کرنے کے لئے نہایت مفید بیان کیا جاتا ہے۔

ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے روغن کنجد نہایت مفید اور مشہور دوا ہے۔اعضاء جوڑوں کے درد اور ریاحی دردوں میں اس کے تیل میں مناسب دوائیں جلا کر چھان کر ملنا مفید ہے۔اس کے پتے پلٹس کے کام آتے ہیں۔اور تیل سے مختلف مراہم بنائے جاتے ہیں۔بول فی الفراش اور سلسل البول میں تلوں کو کوٹ کر گڑ کے ہمراہ لڈو بنا کر کھلانے مفید و مجرب ہیں۔ان کو ہموزن ہونا چاہیے اور اس غرض کیلئے تل مقشر زیادہ بہتر ہیں۔مدر حیض ہونے کی وجہ سے ان کو زیادہ مقدار میں کھانے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہوتا ہے۔

ورم رحم میں تل اور السی کوٹ کر پانی میں پکا کر زیر ناف باندھتے ہیں۔

بالوں کو بڑھانے اور ساہ کرنے کیلئے اس کے پتوں اور جڑ کے جوشاندہ سے سر کو دھوتے ہیں۔

نفع خاص

مقوی باہ اور مسمن بدن۔

مضر

دیر ہضم۔

بدل

السی۔

مصلح

بریان کرنا شہد خالص اور قند سیاہ۔

مقدار خوراک

سات ماشے سے ایک تولہ تک۔

مشہور مرکب

معجون مقوی علوی خان، معجون ثعلب لبوب کبیر وغیرہ۔ (www.sayhat.net)

تل کا تیل

تلوں کا تیل گھی کی مانند غذاؤں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ یہ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ اور خشکی کو دور کرتا ہے۔ بطور دواء خشک کھانسی اور دمہ میں استعمال ہوتا ہے۔ بدن کی خشکی اور خارش کو زائل کرنے کیلئے علاوہ مناسب ادویہ ملا کر فالج لقوہ وجع المفاصل وغیرہ میں مالش کرتے ہیں۔ آگ سے جلنے پر لگاتے ہیں۔ بالوں کو بڑھانے کیلئے اس کھلی سے سر کو دھو کر تلوں کا تیل سر میں لگاتے ہیں۔ تلوں کا تیل مقوی باہ ہے اور طلاء کے علاوہ بنانے میں کام آتا ہے۔

سر کے بال گرنا

کیا آپ اپنے سر کے بال گرنے کی وجہ سے پریشان ہیں یا بڑھاپے کے اثرات آپ کی جلد پر ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ کالا تل نہ صرف انسانی جلد کے لئے مفید ہے بلکہ یہ سر کے بالوں کی نشونما میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

تل کے بیج عرصہ دراز سے تیل کے طور پر اور دوسری مصنوعات جیسے روٹی اور بیکری کی اشیا میں استعمال ہوتے آرہے ہیں۔ دنیا بھر میں پیدا ہونے والے تقریباً 70 فیصد تلوں سے تیل حاصل کرنے اور دوسری غذائی اشیاء میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ تل کے بیج بہترین غذائی اہمیت کے حامل ہیں اور ان میں چربی (Fat) اور پروٹین کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ جاپان میں تل کے بیج کو صحت مند خوراک سمجھا جاتا ہے۔ تل کے بیج جو اپنے حجم کے لحاظ سے بہت چھوٹے ہوتے ہیں، انسانی صحت پر بہت مفید اثرات مرتب کرتے ہیں۔ تل انسانی صحت کی نشونما، جلد پر بڑھاپے کی علامتوں کو ابھرنے سے روکنے اور سر کے بالوں کی لمبائی میں اضافے کے لیے بھی مفید ہیں۔

تل ایسی غذا ہے جو گوشت جیسے خواص رکھتی ہے۔ درحقیقت تل طاقت حاصل کرنے اور عمر بڑھانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ محنت کشوں کی مضبوطی اور دیہات کے باشندوں کی درازی عمر کا راز 'تل' جیسی معمولی چیز میں پوشیدہ ہے۔ خوش قسمتی سے تل ہمارے ملک میں عام پایا جاتا ہے۔ پرانے زمانے میں پہلوان طاقت بڑھانے کیلئے تل استعمال کرتے تھے۔ اس کی مقدار خوراک 7 ماشہ سے ایک تولہ تک ہے۔ جو لوگ تل کو دوست رکھیں، وہ بہت طویل عمر پاتے ہیں۔ دیہی باشندے تل کے شیدائی ہوتے ہیں، اسی لیے ان پر اسی اسی سال تک جوانی کی بہار رہتی ہے۔ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے انہیں تلوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ تل بلا مبالغہ نباتاتی گوشت ہے جس میں لیسی تھین کی وافر

مقدار موجود ہے۔ لیسی تھین ایک فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو بافتوں اور پٹھوں کی صحت کیلئے نہایت ضروری ہے۔ انسانی دماغ بھی اپنی توانائی لیسی تھین سے حاصل کرتا ہے۔ قوت حافظہ کیلئے انسانی بدن میں اس کا ہونا لازمی ہے۔ دماغ کا 28 فیصد حصہ لیسی تھین ہی کا بنا ہوا ہے۔ انسانی دماغ میں تمام حیوانوں سے زیادہ لیسی تھین ہوتی ہے۔ یہ گوشت' انڈے کی زردی' ماش' خرفہ اور تیل میں وافر مقدار میں ملتا ہے۔ اس مادے کی کمی کے باعث انسان کے اعصاب کمزور ہوجاتے ہیں اور وہ ذہنی مریض بن جاتا ہے۔ تناسلی غدود بھی جو دماغ سے گہرا ربط رکھتے ہیں اپنا فعل صحیح طور پر انجام دینے کیلئے لیسی تھین کے محتاج ہیں۔ تل قابل جذب معدنی نمکیات کا خزانہ ہے۔

وٹامن بی کا سرچشمہ

اس کے علاوہ تل وٹامن بی کا سرچشمہ ہے یعنی اس میں جسم انسانی کی تعمیر کے تمام ضروری اجزاء موجود ہیں۔ اس میں گوشت کی پوری خاصیتیں تو پائی جاتی ہیں لیکن اہم بات یہ ہے کہ وہ خرابیاں موجود نہیں جو گوشت میں ہوتی ہیں۔ بدن کے گلے سڑے خلیوں کی تعمیر اور مرمت میں تل حیرت انگیز کرشمے دکھاتا ہے۔ یہ سرطان دق' سل اور خون کی کمی کا بہترین علاج ہے۔ جسمانی اور دماغی کام کرنے والوں کیلئے تل کا استعمال اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کھانا! عمر بڑھانے اور شباب قائم رکھنے کیلئے تل بے نظیر ہے۔ بطور دوا اس کے مزید استعمال کے طریقے ہم آپ کو بتاتے ہیں: تل کو پانی کے ساتھ پیس کر ہم وزن تازہ مکھن ملالیں۔ پھر دو گرام آمیزے کو مغز اخروٹ ایک گرام کے ساتھ صبح وشام چند دن کھلائیے۔ یہ بواسیر کا خون بند کرنے کا بہترین علاج ہے۔

☆ جسم کو موٹا' سرخ وسفید اور طاقتور بنانے کیلئے تلوں کو دھو لیجئے' برابر وزن کے مغز بادام شیریں اور تخم خشخاش کے ساتھ کوٹ کر برابر کی چینی ملا کر ایک تولے سے دو تولے تک' رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیے اور دو تین ہفتے تک کھاتے رہیے۔ تل مثانے کو بھی قوت دیتا ہے' اسی لیے تلوں والی ریوڑی یا گچک کھانے سے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہوجاتی ہے۔ تل کے پودے کے پتے مہندی کے پتوں کے ساتھ پیس کر بالوں میں لگانے سے بال کالے ہوتے ہیں۔ سردیوں کے شروع میں تل کے پودے کے وہ پھول اور پتے لے لیجئے جن پر اوس پڑی ہوئی ہو انہیں چہرے پر چند دن تک روزانہ ملئے۔ ان شاء اللہ ساری چھائیاں اور مہاسے غائب ہوجائیں گے۔ تل کے تیل کو اطباء دوسری دواؤں کے ساتھ معدے کی سوزش دور کرنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ تل کا شیرہ معدے کی ترشی اور جلن کم کرتا ہے۔ (www.dunyapakistan.com)

تحائف قادریہ

ا۔۔ ہر عمر والا جس کا پیشاب رات کو بستر پر نکل جاتا ہو یا بار بار پیشاب آتا ہو، اسے چاہیے کہ تل اور مصری ہموزن ایک چمچ رات کو استعمال کرے، لیکن اوپر سے کوئی چیز نہ پیئے ورنہ کھانسی لگ جائے گی، صرف کلی کرکے منہ صاف کرلے۔

(صدری مجربات قادریہ)

تیزپات

(Cinnamon Tamala)

نام

عربی میں ساذج ہندی بنگالی میں نیپانی دھنے گجراتی میں تمال پتر سندھی میں کمال پٹ ہندی میں تیج پات پترج کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ پہاڑی درخت ہے جس کا تنا یوکلپٹس کی طرح سیدھا ہوتا ہے چیت اور بیساکھ کے ماہ میں اس کو پھول لگتے ہیں اور اساڑھ سے اسوج تک پھل پک کر سیاہ رنگ کا ہو جاتا ہے اس درخت کے خشک پتے دواً مستعمل ہیں جو ایک گرہ تک چوڑے ڈیڈھ گرہ تک لمبے اور نوک دار ہوتے ہیں۔ جن میں جڑ سے نوک تک پانچ خط پڑے ہوتے ہیں۔ پھل چھوٹے چھوٹے کالی مرچ کی مانند نیپالی دھنے کے نام سے مشہور ہیں۔ پتے رنگ میں پیازی جو بعد ازاں مائل بزوری چھال بھوری چکنی سی جس پر سفید داغ ہوتے ہیں۔

ذائقہ

تیز چرپرا، جس میں لونگ کی طرح خوشبو ہوتی ہے۔۔

مقام پیدائش

کشمیر شملہ پاکستان اور برما کے پہاڑوں پر یہ درخت تین ہزار سے لے کر سات ہزار تک فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔

مزاج

گرم خشک درجہ دوم۔

افعال

مفرح مقوی دماغ مقوی معدہ محلل ریاح مدر بول وحیض جالی دافع تعفن محلل اورام باردہ۔

استعمال

تزپات کو بطور دوائے امراض قلب مثلاً خفقان وجع الفوائد اورضعف قلب میں استعمال کرتے ہیں۔اور وسواس جنون وحشت جیسے امراض دماغ میں کھلاتے ہیں۔ضعف معدہ ضعف ہضم درد شکم درد آمعاء میں اور رحم کی ریاح کو خارج کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں اور ادرار بول وحیض کیلئے سرکہ میں پیس کرشکم اور پیڑو پر ضماد کرتے ہیں۔نیز اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں اسکی دھونی سے بچہ جلدی پیدا ہوجاتا ہے۔بغل کی بدبو کو دور کرنے کے لئے تیز پات کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر لیپ کرتے ہیں۔یہی عمل کنج ران کیلئے مفید ہے ۔بدبوئے دہن کے ازالہ کیلئے منہ میں رکھ کر چباتے ہیں۔دافع تعفن ہونے کی وجہ سے تیز پات کے پتوں کو کپڑوں میں رکھ دیتے ہیں۔تاکہ کیڑا نہ لگے۔بیاض سلاق دھند اور ناخونہ کو دور کرنے کیلئے تنہا یامناسب ادویہ کے ہمراہ مثل سرمہ باریک پیس کر آنکھ میں لگاتے ہیں۔تیز پات مقوی معدہ ہونے کے علاوہ معدہ کی اصلاح کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

نفع خاص

مفرح مدر مقوی احشاء اور محلل ریاح۔

مضر

پھیپھڑے اور مثانہ کو۔

مصلح

مصطگی اور شربت بہی۔

بدل

بالچھڑ اور تج۔

مقدار خوراک

جوشاندہ کی صورت میں تین سے چار گرام سفوف کی صورت میں دو گرام (www.mufaradat.blogspot.com)

تیز پات کے حیرت انگیز استعمالات اور قیمتی طبی فوائد

تیز پات یا تیز پتہ (Bay leaf) کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے لیے ہمارے گھر میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایشیائی کھانوں میں خشک شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ اکثر لوگ اس کے قیمتی طبی فوائد سے ناواقف ہیں اور وہ اسے کھانوں میں صرف ذائقہ بڑھانے کے لیے ہی استعمال کرتے ہیں۔ ہم یہاں آپ کو تیز پات کے ایسے انمول فوائد بتانے جارہے ہیں جنہیں جان کر آپ اسے لازمی اپنے کھانوں میں شامل کریں گے۔

Anti Viral Effects

تیز پات میں وٹامن سی کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے۔ صرف تیز پات کا پاوڈر یا پیسٹ کھانے سے آپ کا نظام ہضم بہتر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ زخموں کو بھی بہت کم وقت میں ٹھیک کرتا ہے۔

Treats Cold

تیز پات آپ کو سردی کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ موسم سرما کے دوران روزانہ ابلے ہوئے پانی میں تیز پات شامل کر کے اس کی بھاپ لینے سے آپ خود کو پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ یہ عمل روزانہ دن میں دو مرتبہ 15 سے 20 منٹ کے لیے کرنا ہے۔

Cardiovascular Benefits of Tez paat

تیز پات میں متعدد معدنیات پائے جاتے ہیں جن میں کوپر، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیز، آئرن، زنک اور میگنیشیم شامل ہیں، پوٹاشیم انسان کے بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کو قابو میں رکھتا ہے۔ آئرن آپ کے خون میں لال خلیے بناتا ہے، باقی معدنیات جسم میں موجود زہریلے مادوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔

Anti-cancer Properties

تیز پات میں انسان کو کینسر سے محفوظ رکھنے کی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔ تیز پات میں phytonutrient پایا جاتا ہے جو انسان کو cervical نامی کینسر سے بچاتا ہے۔ یہ کینسر بہت عام ہوتا جارہا ہے۔

Reduces Stress

تیز پات linalool پر مشتمل ہوتا ہے- جسم پر پڑنے والے منفی اثرات کی وجہ سے ہم اکثر دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں لیکن تیز پات میں موجود linalool ہمارے اس دباؤ پر قابو پالیتا ہے- یہ ہمارے مدافعتی نظام کی حفاظت کرتا ہے اور ہمیں پرسکون زندگی بخشتا ہے-

Kidney Problems

اکثر لوگوں کو گردوں میں انفیکشن یا پتھری کی شکایت ہوتی ہے اور تیز پات میں ان بیماریوں کا علاج بھی موجود ہے- روزانہ ابلے ہوئے پانی میں تیز پات شامل کر کے پینے سے پتھری کا سائز کم ہو جاتا ہے- یہ عمل دن میں دو مرتبہ ضرور کرنا ہے-

Insect Repellent

تیز پات میں lauric تیزاب کی خصوصیت بھی پائی جاتی ہے اور یہ خصوصیت کیڑوں کے کاٹنے کے خلاف مزاحمت کرتی ہے- تیز پات کا پیسٹ بنا کر اس مقام پر لگائیں جہاں کیڑے نے کاٹا ہے آپ کو درد اور جلن سے فوری آرام ملے گا-

Treats Diabetes with Bay Leaves

ذیابیطس کا علاج بھی تیز پات کے ذریعے ممکن ہے- تیز پات خون میں موجود گلوکوز کی سطح میں کمی واقع کرتا ہے- اس کے علاوہ برے کولیسٹرول اور چربی میں بھی کمی لاتا ہے- ذیابطیس کے مریض اسے 30 روز تک پاؤڈر کی شکل میں استعمال کریں-

Bay Leaf for Constipation

تیز پات کا استعمال نہ صرف نظامِ ہضم کو بہتر بناتا ہے بلکہ بھوک بھی بڑھاتا ہے- تیز پات غذا کو انتہائی چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر دیتا ہے جس سے قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی- ان بیماریوں سے بچاؤ کے لیے روزانہ 2 تیز پتے ابلے ہوئے پانی میں شامل کر کے چھان کر پیجیے- یہ عمل دن میں دو مرتبہ کرنا ہے اور ذائقہ کے لیے اس میں شہد بھی شامل کیا جا سکتا ہے-

Tez paat for Jaundice

یرقان میں آپ کا جگر دباؤ کا شکار ہوتا ہے- لیکن تیز پات کا استعمال جگر کو اس دباؤ سے بچاتا ہے- تاہم اس کے لیے آپ کو روزانہ 2 تیز پات کے تازہ پتے کھانے ہوں گے۔ (www.hamariweb.com)

تیز پات کے خشک پتے کھانوں اور سوپ کو خوشبودار بنانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں. کھانوں میں استعمال کرنے کے علاوہ تیز پات کو بطور حسن افزاء بھی استعمال کیا جاسکتا ہے. نہانے کے پانی میں تیز پات کا جوشاندہ شامل کر لینے سے جلد تر و تازہ ہو جاتی ہے اور جسم کے درد میں آرام آتا ہے. اس کے علاوہ کسی صاف ململ کے کپڑے میں چورا کیے ہوئے تیز پات باندھ کر کمرے یا گھر کے کسی بھی حصے میں لٹکا دینے سے ہوا خوشبودار ہو جاتی ہے.

تیز پات کے فوائد

1. تیز پات کو بطور دوائے امراض قلب مثلاً خفقان وجع الفوائد اور ضعف میں استعمال کیا جاتا ہے۔

2. وسواس جنون وحشت جیسے امراض دماغ میں کھلایا جاتا ہے۔

3. ضعف معدہ ضعف ہضم درد شکم درد امعاء میں اور رحم کی ریاح کو خارج کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

4. مدر بول وحیض ہونے کی وجہ سے ادرار بول وحیض کیلئے سرکہ میں پیس کر شکم اور پیڑو پر ضماد کرتے ہیں۔

5. بغل کی بدبو کو دور کرنے کے لئے تیز پات کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر لیپ کرتے ہیں۔

6۔ بدبوئے دہن کے ازالہ کیلئے منہ میں رکھ کر چباتے ہیں۔

7. دافع تعفن ہونے کی وجہ سے تیز پات کے پتوں کو کپڑوں میں رکھ دیتے ہیں۔ تاکہ کیڑا نہ لگے۔

8. امراض چشم جسے بیاض سلاق دھند اور ناخونہ کو دور کرنے کیلئے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ مثل سرمہ باریک پیس کر آنکھ میں لگاتے ہیں۔

9۔ تیز پات مقوی معدہ ہونے کے علاوہ معدہ کی اصلاح کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

تحائف قادریہ

ا۔۔ تیز پات کا سفوف بنالیں اور کسی کپڑے سے چھان کر بالکل ایسا باریک سفوف تیار کریں کہ ہاتھ میں لگانے سے مثل ریشم معلوم ہو۔ وقت ضرورت زیتون کا تیل ملا کر مرہم بنالیں اور بطور طلا استعمال کریں، ہر طرح کے عیب کو دور کر دے گا۔

(صدری مجربات قادریہ)

ٹماٹر

(Tomato)

ماہیت

اسکا پودا بینگن جتنا اور بیج بھی قریباً اسی شکل کا ہوتا ہے۔اس لئے اس کو ولائتی بینگن بھی کہتے ہیں۔مشہور ترکاری ہے جس کا پکا کر یا بغیر پکائے بکثرت کھایا جاتا ہے۔ٹماٹر جتنا سرخ ہوگا اتنا ہی پختہ ہوتا ہے۔ذائقہ کی وجہ سے اس کو ہر پکانے کی چیز میں شامل کیا جاتا ہے۔

مزاج

معتدل خشک۔

استعمال

بھوک لگاتا ہے کھانے کو ہضم کرتا ہے۔قبض کشا ہے مرض کساح میں کم عمر بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہوجاتے ہیں۔ٹماٹر کا رس

مرض کساح میں بہت مفید ہے۔خون کی کمی یرقان ورم گردہ ذیابیطس اور سمن غرط میں صبح نہار منہ ایک بڑا سرخ ٹماٹر استعمال کر دینا ہزاروں دواؤں سے بہتر ہے۔یعنی ایسی حالت میں ٹماٹر کو بنا پکائے پھل کی طرح استعمال کرنا چاہیے۔لیکن ان کو استعمال سے قبل اچھی طرح دھولیا جائے تو بہتر ہے پاؤ بھر سے زیادہ کھانا نقصان دہ ہے جیسے مشہور ہے کہ زیادہ ٹماٹر کھانے سے گردے میں پتھری بن جاتے ہے۔

مقدار خوراک

ایک درمیانہ ٹماٹر۔

ٹماٹر پھل ہے

ٹماٹر جوکہ اصل میں پھل ہے سبزی نہیں ہے۔اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے سچ تو یہ ہے کہ یہ کئی غذائیت بخش پروڈکٹس (products) کا حصہ ہیں اور چونکہ اس کو کئی طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے اس لیے اس کو دسترخوان سے دور رکھنے کی کوئی بھی وجہ نظر نہیں آتی ہے۔ٹماٹر کھانے کا سب سے بڑا فائدہ اس میں موجود لائکوپین Lycopene ہے یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ (antioxidant) ہے جوکہ سرطان کے سیل (cell) کو بننے سے روکتا ہے اور انسانی صحت کو درپیش مسائل اور بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔انسانی جسم میں موجود مضر صحت فری ریڈیکل (free radical) سیل لائکوپین کے ساتھ جسم سے خارج ہوجاتے ہیں۔اس میں بڑی مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء ہوتے ہیں اور بے شمار غذائیت بخش اجزاء سے بھی مالا مال ہے۔

لائکوپین ایسا اینٹی آکسیڈنٹ نہیں ہے جو انسانی جسم میں پیدا ہوتا ہے انسانی جسم کو بیرونی ذرائع سے یہ چاہیے ہوتا ہے تاکہ جسم کا نظام ٹھیک طریقے سے چلتا رہے اکثر دیگر پھل اور سبزیوں میں بھی ضروری صحت بخش اجزاء ہوتے ہیں مگر لائکوپین کے معاملے میں جس قدر ٹماٹر مالا مال ہے کوئی اور نہیں۔

ٹماٹر کے حوالے سے پوری دنیا میں تحقیق اور مطالعہ کیا گیا اور میڈیکل سائنس (medical science) اس حوالے سے لوگوں کو بلاشبہ بہت کچھ بتا چکا ہے مگر سچ تو یہ ہے کہ جو کچھ لوگوں تک پہنچایا جاچکا ہے اس سے کہیں زیادہ ٹماٹر کے فوائد ہیں ان مطالعے سے نہ صرف یہ پتہ چلا ہے کہ ٹماٹر سرطان، امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ کولیسٹرول (cholesterol) کو بھی اعتدال میں رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اس میں شک نہیں کہ یہ بہت خوش آئند بات ہے ٹماٹر کے صحت پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں ان کو ہر گزرنے والے دن کے ساتھ دستاویزی شکل دی جارہی ہے اور ہر گزرنے والے دن کے ساتھ ہمیں اس کے بارے میں کچھ نہ کچھ نیا ہی معلوم ہوتا ہے۔

سرطان اور خاص کر پروسٹیٹ سرطان، رحم کا سرطان، آنتوں اور پیٹ کا سرطان، منہ اور غذائی نالی کا سرطان ان سب کے بارے میں یہ کہا گیا ہے کہ ان کو روکنے اور ان کے خلاف مزاحمت پیش کرنے میں لائکوپین زبردست کردار ادا کرتا ہے۔لائکوپین پہلے سے موجود سرطان کے خلیوں کو ختم کرتا ہے اور بعد میں پیدا ہونے والے خلیوں کو روک دیتا ہے۔ٹماٹر کی اہمیت کا اس سے بڑا ثبوت اور کیا ہوسکتا ہے۔روزانہ 450 ملی لیٹر ٹماٹر کا جوس لائکوپین سے بھرپور ہوتا ہے اور وہ تمام فوائد حاصل ہوسکتے ہیں جن کا اوپر تذکرہ کیا گیا ہے۔مطلب اگر کوئی شخص

روازنہ ٹماٹر کا جوس مذکورہ مقدار میں پیئے تو وہ ساری زندگی صحت مند رہ سکتا ہے۔

ٹماٹر جوس میں بھی وہی غذائیت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔ اگرچہ ٹماٹر مختلف فارم (form) میں لگایا جاتا ہے اور اس کی شکل ایک دوسرے سے الگ ہوتی ہے مگر غذائیت میں سب برابر ہوتے ہیں۔ جب ٹماٹر کی پروڈکٹس (products) بناتے وقت حرارت کے عمل سے گزارا جاتا ہے تو لائکوپین میں کمی ہونے کی بجائے اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ٹماٹر کے انسانی صحت پر اثرات کے حوالے سے بہت کچھ لکھا گیا اور تحقیق بھی کی گئی ہے اس کے باوجود میڈیکل سائنس (medical science) کمیونٹی یہ سمجھتی ہے کہ وہ اب بھی ٹماٹر کے سارے فوائد کے بارے میں جاننے میں ناکام رہے ہیں اور اس حوالے سے مسلسل تحقیق کی جا رہی ہے۔

ٹماٹر اب تک پھلوں اور سبزیوں کے مقابلے میں ان بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں زیادہ موثر ثابت ہوئے ہیں۔ جو بنی نوع انسان کی جان کو عموماً لگی رہتی ہیں۔ بازار میں ٹماٹر کی بے شمار اقسام موجود ہیں اور ایسے میں اس کو استعمال کر کے صحت بخش فوائد حاصل کرنا اور بھی آسان ہو گیا ہے اگر آپ بھی اس سے سو فیصد مستفید ہونا چاہتے ہیں تو اسے خود اپنے فارم میں اُگائیں۔ اچھا ہو گا کہ آپ نامیاتی آرگینک ٹماٹر اُگائیں یہ ایک تفریحی عمل ہو گا۔ آپ کو دھوپ کے ذریعے کچھ وٹامن ڈی (vitamin D) بھی مل جائے گا اور ٹماٹر تو ہے ہی صحت بخش۔

ٹماٹر کھانے کے بے شمار فوائد ہیں۔ ٹماٹر میں ایسے مرکب شامل ہیں جو سرطان، امراض قلب موتیا اور دیگر عارضہ میں نہ صرف بہت مفید ثابت ہوئے ہیں بلکہ ان کے خلاف سخت مزاحمت کرتے ہیں اور ان کے جراثیم ہونے سے روکتے ہیں۔ ابتداء میں ٹماٹر کے بارے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ اس کے استعمال سے دماغ کا بخار اور سرطان ہوتا ہے اور اسے صحت کے لیے خطرناک سمجھا گیا۔ مگر بعد میں پتہ چلا کہ ان میں سے ایک بھی بات درست نہیں ہے اور اس کے اثرات تو ان باتوں کے برعکس ہیں۔

1800 تک امریکہ میں ٹماٹر استعمال نہیں کیا جاتا تھا۔ اس کی ابتداء دہائی کے دوران نیوجرسی کا ایک شخص کرنل رابرٹ گیبون جونسن اسے بیرونِ ملک سے امریکہ لے کر آیا چونکہ لوگ ٹماٹر سے خائف تھے لہٰذا اس نے اعلان کیا کہ وہ 26 ستمبر 1820 کو ٹماٹر کھانے کا مظاہرہ کرے گا اس نے اپنے آبائی شہر سلیم (Salem) میں سینکڑوں لوگوں کے سامنے مظاہرہ کیا اور ٹماٹر کی پوری ایک ٹوکری کھا گیا۔ لوگ اس انتظار میں تھے کہ بس یہ لڑھکنے ہی والا ہے مگر ایسا کچھ نہیں ہوا اور تب سے ٹماٹر امریکیوں کی غذا کا ایک اہم جزو بن گیا۔

ٹماٹر میں وٹامن سی کی بھاری مقدار ہوتی ہے ایک انسان کو روزانہ جس قدر یہ وٹامن چاہیے اس کا 40 فی صد ٹماٹر سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اس کے ذریعے وٹامن اے 15 فی صد، پوٹاشیم 8 فی صد اور 7 فیصد آئرن خواتین کو ملتا ہے جبکہ مردوں کو اس سے دس فی صد آئرن ملتا ہے۔

ٹماٹر میں جو لال لال ہوتا ہے اُسے لائکوپین کہتے ہیں یہ مرکب اینٹی اکسیڈنٹ ہوتا ہے اور فری ریڈیکل سیل کو نیوٹرلائز (Neutralize) کرتا ہے جو انسانی سیل کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ابھی حال ہی میں مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ ایک اور جانا پہچانا اینٹی آکسیڈنٹ بیٹا کروٹین (Beta-carotene) کے مقابلے میں لائکوپین دوگنی قوت کا حامل ہے۔ ہارڈورڈ یونیورسٹی (Harvard university) کی ایک تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو شخص ہفتہ میں دس بار ٹماٹر کھاتا ہے اس میں سرطان کے امکانات

45فی صد کم ہو جاتے ہیں۔تاہم اس کے فوائد صرف پروسٹیٹ کینسر تک ہیں۔اٹلی کی تحقیق نے دریافت کیا ہے کہ جو شخص روزانہ ٹماٹر بطور سلاد کھاجاتا ہے اس میں آنتوں اور پیٹ میں سرطان ہونے کے خطرات میں 60فی صد کمی آجاتی ہے۔اسرائیلی تحقیق کاروں کے مطابق لائکوپین پھیپھڑے، چھاتی اور رحم کے سرطان کے خلاف سخت مزاحمت پیش کرتا ہے۔یہ بھی بتایا گیا ہے کہ لائکوپین کی وجہ سے بزرگ لوگ زیادہ عرصہ تک سرگرم رہ سکتے ہیں۔ (www.urdupoint.com)

ٹماٹر کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

۱۔۔۔یہ بھوک لگاتا ہے اور کھانے کو ہضم کرتا ہے۔

۲۔۔۔قبض کشا ہے۔

۳۔۔۔اگر بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جائیں تو ٹماٹر کا رس متواتر پلاتے رہنے سے جلد آرام آجاتا ہے۔

۴۔۔۔خون کی کمی، یرقان، ورم گردہ، ذیابیطس اور موٹاپے میں صبح نہار منہ ایک بڑا سرخ ٹماٹر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۵۔۔۔ٹماٹر خون کو صاف اور جسم کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

۶۔۔۔وہم اور وحشت کو ختم کرتا ہے۔

۷۔۔۔کچا ٹماٹر کھانے کی صورت میں کچھ دیر پانی ہرگز نہیں پینا چاہیے تاکہ اس میں موجود تیزابی مادے معدے میں بغیر پانی پیے اپنا کام بخوبی سرانجام دے سکیں۔

۸۔۔۔طبیعت کو فرحت دیتا ہے۔

۹۔۔۔گرمیوں میں اس کا استعمال گرمی اور حرارت ختم کرتا ہے،اس لیے اس کا گرمیوں میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔

۱۰۔۔۔گرم سبزیوں کی تاثیر بدلنے کیلئے اس میں ٹماٹر کا اضافہ کیا جاتا ہے۔

۱۱۔مریض اور کمزور افراد کیلئے ٹماٹر کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔

۱۲۔۔۔دانتوں کو مضبوط بنانے اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کیلئے ٹماٹر کا استعمال بہت مفید ہے۔

۱۳۔۔۔ٹماٹر کے جوس میں وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو بچوں کی پرورش کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔اس لیے بچوں کو روزانہ صبح ایک ٹماٹر دھو کر کھلانا بہت مفید ہوتا ہے۔

۱۴۔۔۔ان ماؤں کیلئے ٹماٹر کھانا بے حد نفع بخش ہوتا ہے جن کے بچے شیر خوار ہوتے ہیں۔

۱۵۔۔۔حاملہ خواتین کیلئے صبح صبح ایک ٹماٹر کا جوس بہت مفید ہے۔

۱۶۔۔۔ہمیشہ صحت مند رہنے کیلئے ضروری ہے کہ دوپہر کے کھانے کے ساتھ مولی، چقندر، سلاد اور ٹماٹر کا استعمال ضرور کریں۔

مذکورہ بالا فوائد کے علاوہ ٹماٹر کے چند نقصانات بھی ہیں۔

۱۔۔ٹماٹر بادی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔

۲۔۔تپ دق کے مریضوں کیلئے ٹماٹر مفید نہیں ہے۔

۳۔۔سینے اور گلے کے امراض والے مریض کیلئے ٹماٹر فائدہ مند نہیں ہے۔

۴۔۔گردہ کی پتھری والے مریض بھی ٹماٹر استعمال نہ کریں۔

۵۔۔ٹماٹر زکام پیدا کرتا ہے اور پیٹ میں ٹماٹر سے نفخ پیدا ہوتی ہے۔ (www.urdu.dunyanews.tv)

واشنگٹن

تمباکو نوشی ترک کرنے والوں کے لیے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اگر وہ روزانہ دو ٹماٹر کھانا شروع کر دیں تو، تو تمباکو پھونکنے کی وجہ سے ان کے پھیپھڑوں کو جو نقصان پہنچ چکا ہے، اس کے ازالے میں مدد مل سکتی ہے۔

ایک تازہ سائنسی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ پھیپھڑوں کی کارکردگی میں عمر یا تمباکو نوشی کے ساتھ جو انحطاط آتا ہے، روزانہ دو ٹماٹر کھانے سے اس میں کمی کی جا سکتی ہے۔

تحقیق میں سائنس دانوں نے کہا ہے کہ دن میں تین قسم کے پھل کھانے کا بھی پھیپھڑوں کی کارکردگی پر وہی مثبت اثر پڑتا ہے جو دو ٹماٹر روزانہ کھانے سے ہوتا ہے۔لیکن اس میں سیب کا شامل ہونا ضروری ہے۔

سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ 30 سال کی عمر کے بعد پھیپھڑوں کی کارکردگی میں قدرتی طور پر انحطاط آنا شروع ہو جاتا ہے اور ان افراد میں انحطاط کی رفتار زیادہ تیز ہوتی ہے جو تمباکو نوشی بھی کرتے ہیں۔ (www.urduvoa.com)

آپ کے دل، دماغ اور ہڈیوں کیلئے مفید

ٹماٹر میں پوٹاشیم کی موجودگی کے باعث مانا جاتا ہے کہ پکے ہوئے ٹماٹر سے دماغ تیز ہوتا ہے۔اگر آپ 35 سال سے زائد عمر کے ہیں تو روزانہ ایک گلاس ٹماٹر کے شربت کا استعما کریں جس سے آپ کو بڑی تعداد میں وٹامن کے اور کیلشیم ملے گا جو ہڈیوں کی بہتر انداز میں مرمت میں مددگار ثابت ہوگا جبکہ ہڈیوں کی کچھ بیماریوں سے بچاؤ میں بھی مدد ملے گی۔

ہاضمہ بہتر، آنکھوں کی روشنی تیز کرتا ہے

ٹماٹر میں وٹامن اے کی موجودگی کے باعث یہ سیلز کو پہنچنے والے نقصان کی بھرپائی کرتا ہے اور آنکھوں کی روشنی بھی تیز کرتا ہے۔اس کے استعمال سے ہاضمے میں بھی مدد ملتی ہے اور آپ کے میٹابولیزم کو بھی بہتر بناتا ہے۔ (www.dawnnews.tv)

ثعلب مصری

(Salep)

نام

عربی میں خصیتہ الثعلب فارسی میں خانہ روباہ ردباہ ہندی میں ثعلب مصری کاغانی میں بیر غندل بنگالی میں مسالم مچھری۔

ماہیت

ثعلب مصری کے پودے کو جب پھول لگتے ہیں تو یہ ایک سے دو فٹ اونچا ہوتا ہے۔پتے جڑ کے نزدیک سے نکلتے ہیں اور برچھی کی نوک کی شکل کے ہوتے ہیں۔اور دو سے پانچ انچ لمبے ہوتے ہیں۔پھول دو تین انچ لمبے اور گلابی رنگ کے اور شاخوں کے سروں پر بہت اکٹھ لگتے ہیں۔جڑ ہاتھ کے پنجے کی طرح اس کو ثعلب پنجہ کہتے ہیں یا بالکل گول جس کو ثعلب مصری کہا جاتا ہے۔پھول اس کو مارچ میں لگتے ہیں۔

مقام پیدائش

یہ سطح سمندر سے تین ہزار سے سولہ ہزار میٹر بلندی پر ہوتی ہے ۔ہندوستان کے علاوہ پاکستان افغانستان مصر روم میں پیدا ہوتی ہے ۔مشہور مصری ہے لیکن رومی زیادہ بہتر ہے ۔

اقسام

ثعلب مصری کی کئی اقسام ہیں ۔ثعلب ہندی ثعلب مصری ،ثعلب پنجہ ثعلب لاہوری اور اقسام اورایلوفیاوغیرہ ۔

مزاج

مؤلد و مغلظ منی مسمن بدن مقوی اعصاب مقوی باہ ۔

استعمال

ثعلب مصری کو زیادہ تر سفوف کر کے تقویت باہ تولید وتغلیظ منی کے لئے دودھ کے ہمراہ کھلاتے ہیں ۔مقوی وممسک ہے پٹھوں کو قوت دیتا ہے اکثر سفوف مقوی باہ معاجین میں ثعلب کو شامل کرتے ہیں ۔تازہ ثعلب کا مربہ بناتے ہیں ۔اس کا باریک سفوف چمچہ خرد ایک پیالہ بھر دودھ میں ملا کر فرنی پکائی جائے تو نہایت مقوی غذا بن جاتی ہے ۔

حکیم علوی خان کا قول ہے کہ تازہ ثعلب مفید ہے اور جب خشک ہوجاتی ہے تو اس کا فعل باطل ہوجاتا ہے ۔ثعلب کی شاخ اور پتوں کو تیل میں پکا کر لگانا باہ کیلئے فائدے مند ہے ۔ یہ فالج لقوہ اور امراض بلغمی کیلئے مفید ہے ۔

نفع خاص

مقوی باہ مولد و مغلظ منی ۔

مضر

قم معدہ اور گرم مزاجوں کیلئے ۔

مصلح

آب کاسنی ،سکنجبین ۔

بدل

بوزیدان ۔

مزید تحقیق۔

ثعلب مصری اعلیٰ قسم میں زیادہ جزگوند کو ہوتا ہے جو کہ تقریباً 48 فیصد جوہر 28 فیصد شکر ایک فیصدی راکھ دو فیصدی فاسفیٹ کلورائیڈ پوٹاشیم کیلشیم ایلبومن وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ گرام۔

مشہور مرکب

معجون ثعلب سفوف الثعلب معجون مغلظ وغیرہ۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

قوت باہ کیلئے لاجواب

بارہا کا آزمودہ، کبھی خطا نہیں گیا۔ پہلے ہفتہ میں ہی فائدہ ظاہر کر دیتا ہے۔ ہر قسم کی کھوئی ہوئی طاقت بحال کر دیتا ہے۔ قوت باہ کے شاکی افراد کیلئے تحفہ خاص ہے۔ نسخہ بڑے بڑے نسخوں کا مقابلہ کرتا ہے اور چالیس روز میں جوان مرد بنا دیتا ہے، ممسک میں لاجواب ہے اجزا بھی قلیل قیمت میں پنساری سے مل جاتے ہیں۔ ترکیب یوں ہے: ۔ھوالشافی: موصلی سفید، ثعلب مصری، تخم ریحان تینوں ہموزن لیں۔ موصلی سفید اور ثعلب مصری الگ الگ پیس کر بقیہ تخم ریحان ویسے ہی سالم ملا دیں، یاد رہے تخم ریحان نہیں پیسنا۔ صبح ایک چمچہ یعنی چھ ماشہ سفوف لے کر دودھ آدھ کلو میں ڈال کر پکائیں، جب دودھ گاڑھا ہو جائے یعنی ڈیڑھ پاؤ رہ جائے اتار لیں، مصری حسب ذائقہ ملا کر نیم گرم پی لیں۔

(www.ubqari.org)

تحائف قادریہ

۱۔۔ثعلب مصری اپنے خواص میں کسی چیز کے ہم پلہ نہیں، یہ قوت شہوانیہ کے لیے مثل آبحیات ہے۔ صرف ثعلب مصری کا سفوف بنالیں اور رات کو نصف چمچ سفوف آدھا کلو دودھ میں ڈال کر ڈھانپ کر رکھ دیں، صبح نہار منہ کھالیں، چاہے ٹھنڈا استعمال کریں چاہے گرم کر کے استعمال کریں، اس کے کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ناشتہ کریں، بڑھاپے میں بھی قوت و رکاوٹ جوانوں جیسی ہوگی۔

۲۔۔ثعلب مصری کا بدل مغز تخم املی ہے۔ املی کے تخموں کو چند دن پانی میں بھگو دیں، پھر ہاتھ سے ملیں تو چھلکا اتر جائے گا اور مغز نکل آئے گا۔ خشک کرنے کے بعد انہیں معمولی سا بریاں کریں اور سفوف بنا کر ہموزن مصری ملا لیں اور ایک چمچ رات کو سوتے وقت دودھ سے لیں، عجیب ممسک چیز ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

جامن

(Jambul)

نام

بنگالی میں کالا جام سندھی میں جموں مرہٹی میں جامیل، تامل میں نول کہتے ہیں۔

ماہیت

مشورعام درخت ہے گرمیوں میں اس کو پھل لگتا ہے۔اس کا پھل جامن کے نام سے مشہور ہے جس کو بطور پھل کھایا بھی جاتا ہے۔اوران کی گٹھلیوں کا مغز دواًاستعمال ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

شمالی پاکستان سے جنوبی ہندوستان تک ہر جگہ جامن کا درخت پایا جاتا ہے۔

مزاج

سرد خشک بدرجہ دوم۔

افعال

مقوی معدہ وجگر حار، محرک اشتہا، قابض، مسکن حرارت۔

استعمال

جامن کا رب اور سرکہ بنا کر گرم معدے وجگر کو تقویت دینے اور بھوک لگانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سوزش کو تسکین دیتے ہیں۔ اسہال صفراوی دموی کو بند کرتے ہیں۔ صرف جامن کھانے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس کا سرکہ ورم طحال کو تحلیل کرتا ہے۔

مغز خستہ جامن کو قابض ہونے کی وجہ سے مرض اسہال ذیابیطس میں استعمال کراتے ہیں۔ مغز خستہ جامن کی لکڑی کا کوئلہ بنا کر بطور منجن استعمال کرنے سے دانتوں کے ہلنے سے اور ان سے خون کے جاری ہونے کو روکتا ہے۔ طب جدید میں بھی جامن کا فلورنڈ ایکسٹرکٹ مرض ذیابیطس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب میں شکر آنا بند ہو جاتی ہے۔

بنگال میں ذیابیطس کے مریضوں کو جامن کا رس اور آم کا رس مساوی ملا کر دینے کا عام رواج ہے کیونکہ اس سے آم کی مضرت رفع ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ مشروب پیاس بجھاتا ہے اور عمدہ غذا کا کام دیتا ہے۔

نفع خاص

حابس اسہال مقوی معدہ۔

مضر

نفاخ اور دیر ہضم۔

مصلح

فلفل سیاہ اور نمک۔

بدل

چھوٹی بڑی کی بدل۔

مقدار خوراک

رب جامن دو سے تین تولہ اور مغز خستہ جامن تین ماشہ۔

جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھا پن اور تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ پھوڑے پھنسیوں سے محفوظ رہنے کے لئے جامن نہایت مفید ہے۔ چہرے کے داغ، دھبے، چھائیاں، جامن یا جامن کے شربت کے مسلسل استعمال کرنے سے دور ہو جاتے ہیں اور چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔ چہرے کی شادابی اور داغ، دھبے، چھائیاں دور کرنے کے لئے جامن کا بیرونی استعمال بھی کیا جاتا ہے اس مقصد کے لئے جامن کی گٹھلیوں کو پانی میں رگڑ کر اس کا پیسٹ بنائیں اور چہرے پر اس کا لیپ کریں۔ جامن بلڈ کینسر میں مرض کے ازالہ میں معاون ہے۔ جگر اور تلی کے ورم میں اچھے اثرات کا حامل ہے۔ بھوک کی کمی کی صورت میں جامن کا گودا نکال کر نمک سیاہ، زیرہ سیاہ اور تھوڑی سی شکر شامل کر کے شربت بنالیں۔ چند روز استعمال کرنے سے بدہضمی اور بھوک کی کمی دور ہو جائے گی۔ (www.nawaiwaqt.com.pk)

جامن کے بے شمار طبی فوائد ہیں اور یہ کئی امراض کے علاج میں فائدہ ثابت ہوا ہے۔ جامن ذیابیطس کنٹرول کرنے میں انتہائی مفید ہے۔ ذیابیطس ٹائپ ون کی بجائے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں جامن کا استعمال زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے لیکن اس مرض کی دیگر مروجہ ادویات کے بجائے صرف جامن ہی کے استعمال پر انحصار کسی طور پر مناسب نہیں۔

شوگر کے مریض اگر کبھی کبھار آم کھالیں تو اس کے بعد جامن کھانے سے شوگر لیول اعتدال پر رکھا جا سکتا ہے نیز اس سے آم کی حدت بھی معتدل ہو جاتی ہے۔

موسم برسات میں اسہال، گیسٹرو اور دیگر پیٹ کے امراض کیلئے بھی جامن کا سرکہ فائدہ مند ہے جو صدیوں سے مستعمل ہے۔ لو لگنے کی صورت میں جامن کھانے سے لو کے اثرات کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں سے محفوظ رہنے کیلئے جامن نہایت مفید ہے۔ چہرے کے داغ دھبے، چھائیاں، جامن یا جامن کے شربت کے مسلسل استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہیں اور چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

چہرے کی شادابی، داغ، دھبے، چھائیاں دور کرنے کیلئے جامن کا بیرونی استعمال بھی کیا جاتا ہے اس مقصد کیلئے جامن کی گٹھلیوں کو پانی میں رگڑ کر اس کا پیسٹ بنائیں اور چہرے پر اس کا لیپ کریں۔ جامن جسم کو تقویت دیتا ہے۔

جامن پیشاب کی جلن میں بھی مفید ہے۔ اگر منہ پک جائے تو جامن کے نرم پتے ایک پاؤ لے کر ایک کلو پانی میں جوش دیں بعد ازاں چھان کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

جامن کا کھانا آواز کو درست اور گلے کو صاف کرتا ہے۔ رات کو سوتے وقت منہ سے پانی بہنے کی شکایت (بادی کیفیت) کو دور کرتا ہے۔ جامن تیزابیتِ معدہ کا خاتمہ کرتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے ایک پاؤ جامن کے سرکے میں تین پاؤ چینی ملا کر سکنجبین بنائیں اور صبح و شام استعمال کریں۔

بواسیر کا خون بند کرنے کیلئے بیس گرام جامن کے پتے ایک پاؤ دودھ میں رگڑ کر چھان کر پلانا مفید ہے۔

جامن کو رطوباتی قے اور جی متلانے کے عوارضات میں مفید پایا گیا ہے اور ایسے دست جو موسم برسات میں رطوبا کی وجہ سے ہو جاتے

ہیں ان کے لئے جامن کا استعمال ایک مفید غذائی دوائی تدبیر کا درجہ رکھتا ہے-

جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھا پن اور بڑھتی ہوئی موسم تیزابیت ختم ہو جاتی ہے-اسی سبب یہ خون کے سرطان (کینسر) میں بھی فائدہ مند قرار دیا گیا ہے اپنے سرو خشک مزاج کے سبب جسم کی فلاتو رطوبات کو جذب کرتا ہے جگر اور تلی کے ورم میں اچھے اثرات ظاہر کرتا ہے-

جامن میں فولاد کی موجودگی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔

جامن کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں فولاد بھی پایا جاتا ہے اس طرح خون کی کمی والے حضرات کے لئے بھی مفید ہے۔جامن وٹامن (حیاتین ج) کا قدرتی خزانہ ہے اس لئے جن لوگوں کو وٹامن سی کی کمی کے نتیجہ میں مسوڑھوں سے خون آتا ہے جامن کے استعمال کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں کیوں کہ جامن کے پتے اور درخت بھی کام آتے ہیں مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا نمک ملا کر غرغرے کرنا مفید ہے-

جامن کا سرکہ

جامن کا سرکہ مندرجہ ذیل طریقے سے بنایا جا سکتا ہے

جامن کا رس حسب ضرورت نکال کر مٹی کے گھڑے میں ڈال کر اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں-اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی رائی بھی ڈال دیں دو ماہ بعد گھڑے میں جو کچھ ہو چھان لیں جامن کا سرکہ تیار ہے-یہ سرکہ جامن معدہ اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے اس سے نہ صرف نظام ہضم صحیح رہتا ہے بلکہ غذا بھی جلد ہضم ہوتی ہے۔بھوک صحیح لگتی ہے۔

اپنے افعال وخواص کے لحاظ سے یہ بھوک لگاتا ہے، گرمی دور کرتا ہے، خون کا جوش اور تیزابیت دور کرتا ہے۔گرم مزاج والوں کیلئے ایک عمدہ تحفہ ہے۔

جامن کے چند طبی استعمالات

مضبوط دانت اور مسوڑھے

جامن کی لکڑی کا کوئلہ پیس کر قدرے نمک اور سیاہ مرچ ملا کر منجن کی طرح استعمال کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

اس طرح جامن کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے بھی یہی فوائد ملیں گے۔

منہ کے چھالے

منہ کے چھالوں میں بغیر نمک جامن کا استعمال مفید ہے۔

دمہ اور کھانسی

جامن کے درخت کا چھلکا دو تولہ آدھے کلو پانی میں جوش دیں۔ جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تو چار رتی نمک ملا کر صبح وشام پینے سے مرض دمہ اور کھانسی میں مفید ہوتا ہے۔

زخم

جامن کا چھلکا، پانچ تولہ کو ایک کلو پانی میں جوش دیں۔ جب ایک پاؤ پانی رہ جائے تو چھان کر اس نیم گرم پانی سے زخموں کو دھوئیں زخم صحیح ہو جائیں گے۔

نکسیر

جامن کے پھول خشک کر کے خوب باریک پیس کر ہلاس کی طرح استعمال کرنے سے نکسیر رک جاتی ہے۔

تلی کا ورم

جامن کا سرکہ کھانے اور ورم پر لگانے سے ورم تلی میں فائدہ ہوتا ہے۔

جامن کھانے کا صحیح طریقہ

جامن کھانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نمک اور سیاہ مرچ پیس کر کے اس کے ساتھ کھایا جائے۔

احتیاطی تدابیر

جس طرح ہر شے میں اعتدال ہی مناسب راہ عمل ہے اس طرح جامن بھی حد اعتدال میں استعمال کریں۔

اس کا زیادہ استعمال قبض کرتا ہے۔

ہمیشہ کھانے کے بعد کھائیں خالی پیٹ کھانے سے درد پیدا کر دیتا ہے (www.hamariweb.com)

جامن سے ہر کوئی واقف ہے کیونکہ یہ وہ پھل ہے جو ہر ایک کی دسترس میں ہے اور موجودہ موسم میں تیار ہوتا ہے اور خوب کھایا جاتا ہے مگر یہ تھوڑا عرصہ ہی چلتا ہے دو تین بارشیں ہو جانے کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔۔ فوائد کے لحاظ سے بہت ہی اعلیٰ ہے۔ بے شمار اجزا سے بھر پور ہے۔ اللہ تعالی نے حضرت انسان کیلئے پھل سبزیوں کی صورت میں جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ اپنے موسمی تقاضوں کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔

موسم برسات

چونکہ ہمارے ہاں موسم برسات میں جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں سر بوجھل محسوس ہوتا ہے پیٹ میں گرانی

محسوس ہوتی ہے اور جی متلاتا ہے۔قے آتی ہے موسم برسات میں اکثر و بیشتر دیکھا گیا ہے کہ ذرا پیٹ بھر کر کھانا کھایا تو معدہ بوجھل ہو کر دست لگ جاتے ہیں نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے اس طرح موسم برسات کے مختصر موسم میں ہونے والا یہ پھل جامن نہ صرف بڑھی ہوئی تیزابیت کو ختم کرتا ہے بلکہ نظام ہضم کی اصلاح بھی کرتا ہے۔رطوباتی قے اور جی متلانے کے عوارضات میں مفید ہے ایسے دست جو موسم برسات میں رطوبا کی وجہ سے ہو جاتے ہیں ان کے لئے جامن کا استعمال ایک مفید غذائی دوائی تدبیر کا درجہ رکھتا ہے موسم برسات میں جامن استعمال کرنے والے تیزابیت کے نتیجے میں اور فساد خون سے ہونے والے پھوڑے پھنسیوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں جامن کی بطور پھل غذا بخشی اپنی جگہ مگر یہ متعدد عوارضات میں تدبیر کا بھی کام دیتا ہے اس طرح جامن کو ان پھلوں میں شمار کر سکتے ہیں جو غذائی و دوائی فوائد سے مالا مال ہیں۔

جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھا پن اور بڑھتی ہوئی موسم تیزابیت ختم ہو جاتی ہے اسی سبب یہ خون کے سرطان (کینسر) میں بھی فائدہ مند قرار دیا گیا ہے اپنے سرو خشک مزاج کے سبب جسم کی فلا تو رطوبات کو جذب کرتا ہے جگر اور تلی کے ورم میں اچھے اثرات ظاہر کرتا ہے جامن کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں فولاد بھی پایا جاتا ہے اس طرح خون کی کمی والے حضرات کے لئے بھی مفید ہے۔

جام وٹامن (حیاتین ج) کا قدرتی خزانہ ہے اس لئے جن لوگوں کو وٹامن سی کے کمی کے نتیجہ میں مسوڑھوں سے خون آتا ہے جامن کے استعمال کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں کیوں کہ جامن ے پتے اور درخت بھی کام آتے ہیں مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا نمک ملا کر غرغرے کرنا مفید ہے جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو یا موسم برسات میں ذرا زیادہ کھانے سے اجابت ہوتی ہو یا دست لگ جاے ہیں وہ اس موسم میں جامن کا سرکہ استعمال کر لیا کریں جو صدیوں سے مستعمل ہے اور ذیل کے طریقے سے بنیا جاسکتا ہے۔

جامن کا رس حسب ضرورت نکال کر مٹی کے گھڑے میں ڈال کر اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی رائی بھی ڈال دیں دو ماہ بعد گھڑے میں جو کچھ ہو چھان لیں جامن کا سرکہ تیاری ہے یہ سرکہ جامن معدہ اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے اس سے نہ صرف نظام ہضم صحیح رہتا ہے بلکہ غذا بھی جلد ہضم ہوتی ہے۔بھوک صحیح لگتی ہے۔

جامن میں فولاد کی موجودگی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔مرض ذیابیطس میں تو بہت مفید دوا درجہ رکھتا ہے۔ذیابیطس کے مریضوں کو اس سے بھرپور استفادہ کرنا چاہئے اطباء صدیوں سے جامن کی گٹھلی کا سفوف بنا کر ذیابیطس (شوگر) میں بطور دوا استعمال کراتے رہے ہیں جو انتہائی موثر ہے۔ہومیوں پیتھی طریق علاج میں ذیابیطس کی دوا جامن ہی سے تیار ہوتی ہے۔ابتدا میں تو جامن کے استعمال اور غذائی احتیاط ہی سے ذیابیطس کنٹرول ہو جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ اطباء حضرات علاج میں پرہیز کو بڑی اہمیت دیتے ہیں اور یہ مثل مشہور ہے کہ سو علاج سے ایک پرہیز بہتر ہے۔

مغرب والے تو اب سنتھیٹک اور اینٹی بائیوٹک ادویہ سے تنگ آ کر ایک طب، طب محفوظ/فطری کے لئے کوشاں ہیں اور غذائی علاج

کو باقاعدہ سائنس کی صورت دے رہے ہیں ابتدائے مرض میں صرف غذائی ردو بدل سے علاج کیا جاتا ہے پھر غذائی دواؤں سے! جبکہ ہمارے ہاں ابھی تک دواخوری پرزور ہے اور فطرت سے فرار حاصل کر کے نقصان اٹھا رہے ہیں جس سے صحت ملی کا مسئلہ الجھتا جا رہا ہے۔ آدھا کلو جامن کھانے سے ایک وقت کھانے کے برابر غذائیت مل جاتی ہے۔

اپنے افعال وخواص کے لحاظ سے یہ بھوک لگاتا ہے، گرمی دور کرتا ہے، خون کا جوش اور تیزابیت دور کرتا ہے۔ گرم مزاج والوں کیلئے ایک عمدہ تحفہ ہے۔ اہم جس طرح ہر شے میں اعتدال ہی مناسب راہ عمل ہے اس طرح جامن بھی حد اعتدال میں استعمال کریں۔ اس کا زیادہ استعمال قبض کرتا ہے۔

جامن کھانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نمک اور سیاہ مرچ پیس کر کے اس کے ساتھ کھایا جائے اور ہمیشہ کھانے کے بعد کھائیں خالی پیٹ کھانے سے درد پیدا کر دیتا ہے ذیل میں جامن کے طبی استعمالات دیئے جا رہے ہیں جو اطباء معمولات ہیں۔

مضبوط دانت اور مسوڑھے

جامن کی لکڑی کا کوئلہ پیس کر قدرے نمک اور سیاہ مرچ ملا کر منجن کی طرح استعمال کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

جریان

جامن کی گٹھلیوں کو اکٹھا کر کے دھوپ میں خشک کر لیں پھر سفوف بنا کر اور صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل آدھ چمچ چائے والا یہ سفوف کچھ عرصہ استعمال کر کریں۔ 15 یوم میں مرض جریان کو فائدہ ہوگا۔

منہ کے چھالے

منہ کے چھالوں میں بغیر نمک جامن کا استعمال مفید ہے۔

خون بہنا یا خونی بواسیر

جامن کے نرم پتے پانی میں پیس کر شیرہ نکال کر شکر ملا کر پینے سے جاری خون رک جاتا ہے۔ خونی بواسیر میں آنے والا خون بھی رک جاتا ہے۔

آواز کی خرابی

آواز کی خرابی بھاری پن یا گلے کی خرابی کی صورت میں جامن کی گٹھلیوں کے سفوف میں شہد ملا کر گولیاں بنا کر استعمال کی جائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیری مسے

جن لوگوں کو مرض بواسیر کے مسے ہوں، وہ جامن کے چھلکے کو پتھر پر پانی میں گھس کر دن میں دو مرتبہ بواسیری مسوں پر لگا ئیں تو مسے ختم ہو سکتے ہیں۔ جامن کا تر و تازہ چھلکا ایک تولہ آدھ پاؤ پانی میں ملا کر چھان کر چند روز صبح و شام پینے سے مرض سوزاک میں فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ اور کھانسی

جامن کے درخت کا چھلکا دو تولہ آدھے کلو پانی میں جوش دیں۔ جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تو چار رتی نمک ملا کر صبح و شام پینے سے مرض دمہ اور کھانسی میں مفید ہوتا ہے۔

جامن کی گٹھلیاں

ذیابیطس کیلئے جامن کی گٹھلیوں کا سفوف تین گرام صبح نہار منہ اور شام پانچ بجے کھانا چاہیے۔ مزید برآں ذیابیطس کے مریض اگر تخم جامن تیس گرام، طباشیر نقرہ دس گرام، دانہ الائچی خورد پندرہ گرام کا سفوف بنالیں اور صبح و شام ایک چمچ (چائے والا) ہمراہ تازہ پانی متواتر 21 روز استعمال کریں تو شوگر کنٹرول ہو جاتی ہے۔

جریان کیلئے جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے ان کو باریک پیس لیں اور یہ سفوف تین گرام کی مقدار میں صبح نہار منہ اور شام پانچ بجے تازہ پانی سے بیس یوم استعمال کرنے سے انشاء اللہ بدخوابی و جریان کا مرض جاتا رہے گا۔

لیکوریا کے مرض میں جامن کی گٹھلیاں پچاس گرام باریک پیس لیں اور اس میں کشتہ بیضہ مرغ دس گرام شامل کریں، یہ سفوف دو سے تین گرام بلحاظ عمر صبح نہار منہ اور شام پانچ بجے دودھ یا سادہ پانی سے استعمال کریں (دوران حیض استعمال نہ کریں) بیس روز کا استعمال شافی و کافی ہوتا ہے۔

خواتین میں کثرت حیض کو کنٹرول کرنے کیلئے جامن کے پتے سایہ میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور روزانہ صبح نہار منہ ایک چمچ (چائے والا) ہمراہ تازہ پانی استعمال مفید ہوتا ہے۔

جامن کی گٹھلیوں کا سفوف خونی اسہال اور پیچش میں بھی مؤثر ہے۔ اس سلسلے میں شربت انجبار کے ساتھ اس کا استعمال بہتر نتائج دے گا۔ جامن کے درخت کی چھال کو جوش دے کر پینے سے بھی مندرجہ بالا فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دیکر تھوڑا سا نمک ملا کر غرغرے کرنا مفید ہے۔ اپنے افعال و خواص کے لحاظ سے یہ بھوک لگاتا ہے، گرمی دور کرتا ہے، خون کا جوش اور تیزابیت دور کرتا ہے۔ گرم مزاج والوں کیلئے ایک عمدہ تحفہ ہے۔

تحائف قادریہ

ا۔۔ جامن کی گٹھلیوں کا سفوف نصف چمچ رات کو دودھ سے لینے سے منی کے جراثیم بڑھ جاتے ہیں۔ بے اولاد حضرات کے لیے یہ نسخہ نعمت عظمیٰ ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

جَو

(Barley)

نام

عربی میں شیعر بنگالی میں جب سندھی میں کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام غلہ ہے۔ یہ خوردنی اجناس میں سے ایک عام چیز ہے جو گندم سے پہلے تیار ہوتے ہیں۔گندم کے کھیتوں میں جو بھی پائے جاتے ہیں اگرچہ یہ کاشت کئے جاتے ہیں مگر اس کی خودرو قسم بھی پائی جاتی ہے۔

رنگ

زردی مائل۔

ذائقہ

پھیکا ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان اور ہندوستان کے ہر صوبے میں جو کاشت کیا جاتا ہے۔

مزاج

سرد خشک

افعال

قدرے قابض شکم مجفف مسکن صفراء خون جالی۔

استعمال

جو میں گیہوں کی نسبت غذائیت کم ہوتی ہے۔اس کی روٹی قدرے قابض اور دیر ہضم ہوتی ہے۔نفخ اور ریاح کے علاوہ خشکی پیدا کرتی ہے۔گرم مزاجوں اور زیادہ فربہ ہمراہ ابٹن بنا کر استعمال کرتے ہیں۔جوستو اور آش جو بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔
جو قابض مسکن حرارت مدر بول اور کثیر غذا ہے۔خشکی لاتا اور مواد کو پختہ کرتا ہے جوش خون کو تسکین دیتا ہے۔صفراء پیاس اور گرمی کے بخاروں کو روکتا ہے موسم گرما میں پیاس کو بجھانے کیلئے جو کا ستو شربت میں ملا کر استعمال کرتے ہیں۔جو کو پانی سے نمی دے کر اگنے دیا جائے اور جس وقت وہ اگنے لگیں تو انہیں بھاڑ یا بھٹی میں خشک کرلیا جائے تو یہ زود ہضم اور مقوی بن جاتا ہے۔اس میں وٹامن سی پیدا ہوجاتا ہے۔

آش جو

جو مقشر کو گھاٹ کہتے ہیں۔یہ آش جو بنانے کے کام آتا ہے بخاروں میں مریضوں کو آش جو دیتے ہیں۔یہ کمزور مریضوں کیلئے لطیف اور عمدہ غذا ہے موٹاپے کو دور کرنے کیلئے اس کی روٹی اصولی علاج ہے کیونکہ اس میں پوٹاشیم کاربونیٹ کا جزو پایا جاتا ہے۔علامہ انطاکی کا قول ہے کہ جو کی روٹی موسم گرما میں کھانے کیلئے عمدہ غذا ہے۔سردی پیدا کرتی ہے۔پیاس کو مارتی اور صفراوی اخلاط کو ختم کرتی ہے۔

جو کے ستو

فتح خیبر کے موقع پر حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت صفیہ کے ساتھ نکاح فرمایا اگلے روز حضرت انس بن مالک ؓ کو ہدایت فرمائی کہ وہ لوگوں کو صفیہ کے ولیمہ کی دعوت پر بلائیں۔

ترمذی اور ابن ماجہ کی روایت کے مطابق ولیمہ میں کھجوریں اور ستو تھے۔بخاری کی روایت کے مطابق ستو کھجور اور مکھن سے حلوہ بنا کر مہمانوں کی تواضع کی گئی۔

النسائی اور مسند احمد بن حنبل کی روایات میں نبی کریم ﷺ کی روایت میں اکثر ستو کا شربت نوش فرمایا۔

حاصل بحث

حضور نبی کریم ﷺ نے ''جو'' کے فوائد میں دو اہم باتیں ارشاد فرمائیں۔

ا۔مریض کے دل سے بوجھ کو اتار دیتا ہے۔ ۲۔غم اور فکر سے نجات دیتا ہے۔

نفع خاص

مریضوں کو آش جو بنا کر دیا جاتا ہے۔۔

مضر

مثانہ کیلئے۔

مصلح

انیسوں اور گلقند۔

بدل

جوار

(www.mufaradat.blogspot.com)

احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ''جو'' کا دلیہ بطور روٹی اور بطور ''ستو'' استعمال فرماتے تھے۔نبی کریمؐ کے دور میں لوگ ''جو'' کی روٹی کھاتے تھے یا گندم اور ''جو'' ملا کر روٹی پکائی جاتی تھی۔

نبی کریمؐ کو ''جو'' بہت پسند تھے۔احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ آپ ''جو'' کا دلیہ بطور روٹی اور بطور ''ستو'' استعمال فرماتے تھے۔نبی کریمؐ کے دور میں لوگ ''جو'' کی روٹی کھاتے تھے یا گندم اور ''جو'' ملا کر روٹی پکائی جاتی تھی۔خالص گندم کی روٹی صرف تقریبات پر پکائی جاتی تھی۔ مسجد نبوی کے دروازے پر ایک عورت چقندر کی جڑیں اور ثابت ''جو'' ملا کر ان کی شب دیگ پکا کر نماز جمعہ کے بعد بیچنے آیا کرتی تھی۔صحابہ کرامؓ کو یہ پکوان اتنا پسند تھا کہ لوگ جمعہ والے دن کا انتظار کرتے تھے۔

یوسف بن عبداللہ بن سلامؓ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی کریمؐ کو دیکھا کہ آپ نے ''جو'' کی روٹی کا ٹکڑا لیا اور اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا کہ اس کا سالن ہے اور کھا لیا ''جو'' کو ،کُوٹ کر دودھ میں پکانے کے بعد مٹھاس کے لئے اس میں شہد ڈالا جاتا ہے،اسے ''جو'' کا دلیہ کہتے ہیں۔حضرت عائشہ صدیقہؓ بیان فرماتی ہیں کہ رسول اللہؐ کے اہلخانہ میں جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا تھا کہ اس کے لئے ''جو'' کا دلیہ تیار

کیا جائے، پھر فرماتے تھے کہ یہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اُتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت کو اتار دیتا ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ بیمار کے لئے دلیہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں اور کہتی تھیں اگر چہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کے لئے از حد مفید ہے۔ پریشانی اور تھکن کے لئے بھی دلیہ کا ارشاد ملتا ہے۔ نبی کریمؐ کو ''جو'' سے بنے ہوئے ''ستو'' پسند تھے۔ نبی کریمؐ نے روزہ کھولنے میں اکثر ''ستو'' کا شربت نوش فرمایا۔ ''جو'' کھانے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ ''جو'' جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لئے مفید ہے۔ معدہ کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔ جسم سے غلاظتوں کا اخراج کرتے ہیں۔ ابن القیم نے ''جو'' کے پانی کا جو نسخہ بیان کیا ہے اس کے مطابق ''جو'' لے کر ان سے پانچ گنا پانی ان میں ڈالا جائے پھر انہیں اتنا پکایا جائے کہ پانی دو دھیا ہو جائے اور اس میں ایک چوتھائی کمی آجائے۔ پکنے کے بعد ''جو'' کا پانی فوری اثر کر کے طبیعت کو ہشاش بشاش بناتا ہے۔ جسم کو کمزوری کا مقابلہ کرنے کے لئے غذا مہیا کرتا ہے۔ اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو اس کا اثر فوری ہو کر جسم کو حرارت دیتا ہے اور مریض کے چہرے پر شگفتگی لاتا ہے۔

بو علی سینا نے لکھا ہے کہ ''جو'' کھانے سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ معتدل، صالح اور پتلا ہوتا ہے۔ بھاری پن کو کم کرنے والا چہرے کو نکھارنے والا چونکہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ یہ کمزوری اور بد ہضمی کے مریضوں کے لئے غذا اور دوا ہے۔ سر کی پھپھوندی کو دور کرتا ہے۔ پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں کو اگر ''جو'' کا پانی شہد میں ملا کر دیا جائے تو تکلیف چند دنوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ پرانی قبض کے مریضوں کے لئے ''جو'' کے دلیے سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے ''جو'' کا دلیہ نہایت اعلیٰ چیز ہے۔

امام بخاری نے حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت نقل کی ہے کہ حضرت انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ایک درزی نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی دعوت کی اور جو کی روٹی اور کدو کے ساتھ گوشت پکایا نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بڑی محبت کے ساتھ سالن سے کدو کے ٹکڑے تلاش کر کے تناول فرماتے رہے۔

جو کا دلیہ اور اس کے فوائد

جو کا دلیہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے مبارک خاندان سے جب کوئی شخص بیمار ہوتا تو حکم ہوتا تھا جو کا دلیہ تیار کیا جائے پھر فرماتے تھے کے جو کا دلیہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی بیماری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کے تم اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت کو اتار دیتے ہو۔

اسی مسئلے پر اماں عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت میں اضافہ ہوا ہے کہ جب بیمار کے لئے دلیہ پکایا جاتا تھا تو دلیہ کی ہنڈیا اس وقت تک چولہے پر رہتی تھی جب تک وہ تندرست نہ ہو جائے یا فوت ہو۔

اس سے معلوم ہوا جو کا دلیہ ہمارے جسم میں قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے جو بیماریوں کے خلاف لڑنے والی قدرتی طاقت ہوتی ہے۔

ابن ماجہ میں بھی اماں عائشہ رضی اللہ عنہا راوی ہیں کے بیمار کو جو کا دلیہ دو بے شک اسے بیماری میں ناپسند ہے لیکن اس کے لئے از

حد مفید ہے۔

جو کا دلیہ امراض کا علاج اور بیماریوں سے نجات

اماں عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنا سے روایت ہے اور امام بخاری ، مسلم، ترمذی ، النسائی ، احمد میں موجود ہے جب اماں عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنا کے گھر کوئی وفات ہوتی تو سارا دن افسوس کرنے والی عورتوں کا تانتا بندھا رہتا اور جب گھر کے لوگ اور دور دراز سے آئے لوگ گھر رہ جاتے تو حکم ہوتا جو کا تلبینہ اور ثرید تیار کیا جائے اور پھر تلبینہ کو ثرید کے اوپر ڈال دیا جاتا۔اماں عائشہ رضی اللہ عنہ فرماتی ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو مریض کے دل کا کاملہ امراض کا علاج ہے اور غم اتار دیتا ہے۔

آپ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ جب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے کوئی بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ ﷺ اس کو جو کا دلیہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے خدا کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اتار دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنا چہرہ پانی سے دھو کر غلاظت اتارتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو ثرید سب سے زیادہ پسند تھا مریض کے لئے انہیں اس کے بعد تلبینہ جو کا دلیہ سے بہتر کوئی چیز نہ تھی اس میں جو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہو جاتی تھی مگر آپ سرکار دو جہاں ﷺ اس کو گرم گرم کھانے بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو پسند کرتے تھے (www.likhaari.com)

جو 8 ہزار سالوں سے متقیوں، پرہیز گاروں اور نبیوں کی پسندیدہ غذا ہے

جو کی غذا کوئی 8 ہزار سالوں سے متقیوں، پرہیز گاروں اور نبیوں کی پسندیدہ غذا رہی ہے۔خود نور مجسم، شفیع عالم اور محبوب دو جہاں ﷺ کی طرف ہی دیکھ لیں کہ ان کی بھی مرغوب ترین غذا ہونے کا اعزاز جو کی غذا کو ہی جاتا ہے۔آپ دیکھیں کہ غار حرا میں اقرا باسم ربک الذی ۔۔ کی صورت جب قرآن پاک کی پہلی آیات کا نزول ہو رہا تھا تو اس لمحے غار حرا میں ایک تو نبی ءرحمت ﷺ تشریف فرما تھے دوسرے حضرت جبرائیل علیہ السلام تھے اور اگر کوئی تیسری چیز وہاں موجود تھی تو وہ جو کی غذا تھی یعنی نہ ہی ادھر کوئی گندم تھی اور نہ ہی چاول پڑے ہوئے تھے۔ اب سوچنے کی بات ہے کہ وہاں جو کی غذا کیوں پڑی ہوئی تھی بس اک یہی بات جو کی غذا کی سب سے بڑی اہمیت ظاہر کر رہی ہے اور جو کی غذا کے لئے یہ کتنا بڑا اعزاز ہے کہ نبی ءرحمت ﷺ نے نہ صرف اپنے خورد و نوش کے لئے اسے منتخب کیا بلکہ اپنے غور و فکر کے لمحوں کے لئے بھی جو کی غذا کو اپنے ساتھ ساتھ رکھا۔

نبی ءرحمت ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کبھی بھی کوئی اگر تندرست نہ رہتا تو حکم دیا جاتا کہ جو کے دلیہ سے اسے ضرور تواضع کروائیں۔ایک بار کیا ہوا کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ اپنی نقاہت اور کمزوری سے ابھی شفایاب ہوئے ہی تھے اور وہ نبی ءرحمت ﷺ کے ہمراہ بیٹھے کھجوریں کھا رہے تھے کہ جب دو چار کھجوریں کچھ زیادہ کھا لیں تو نبی ءرحمت ﷺ نے انہیں روک دیا اور کہا کہ تم ابھی ابھی بیماری سے اٹھے ہو لہٰذا انہیں زیادہ مت کھاؤ۔کچھ توقف کے بعد انہیں ایک ڈش پیش کی گئی جو چقندر اور جو کی غذا پر مشتمل تھی، نبی ءرحمت ﷺ نے فرمایا کہ

ان میں سے کھاؤ یہ تمھارے لئے اور تمھاری صحت کے لئے زیادہ فائدہ مند ہے۔

اسی طرح 21 احادیث مبارکہ کا حوالہ جو کی غذا سے منسلک ہے۔ایک حدیث کا خلاصہ یہ بھی ہے کہ 100 کے قریب بیماریوں کا علاج جو کی غذا میں پنہاں ہے۔اب سوال یہ ہے کہ جو ہے کیا۔جو کے دانہ میں کیا چیز شامل ہے کہ اسے گندم کے آٹے کے متبادل کے طور پر اور اپنی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لئے ہماری صحت کے لئے اہم ترین سمجھا جارہا ہے تو اس پر عرض ہے کہ جو کے دانے میں پانی، نائٹروجنی مرکبات، گوندھ، چینی اور چربی کی معمولی مقدار کے علاوہ اس میں 59 فیصد سٹارچ ہوتا ہے جو بدن کے اندر کولیسٹرول کو کم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور جو جسم کو فربہ یعنی موٹا نہیں ہونے دیتا یعنی جسم کو چست اور سمارٹ رکھتا ہے۔جو کے دانے میں تانبا کی مقدار بھی شامل ہے جو بوڑھوں، بزرگوں اور کمزور لوگوں میں جوڑوں کے درد کو ختم کرتی ہے۔پھر اس میں سیلینئم جیسا ایک ایسا دھاتی عنصر بھی شامل ہے جو انسان کو چھوٹی آنت کے سرطان سے تحفظ دیتا ہے۔جو کی غذا میں فاسفورس بھی ہوتا ہے جو ATP یعنی اڈینوٹرائی فاسفیٹ کی صورت جسم کو بھرپور توانائی بخشتا ہے۔

جو کی غذا کھانے سے خون کے اندر Platelets قسم کے جو خلیے بنتے ہیں۔اس سے خون میں پھٹکڑیاں نہیں بنتیں۔جو کے دانے میں ایک عنصر ایسا بھی ہے جو ریشہ دار مادے کی طرح ہوتا ہے اور جسے فائبر Fiber بولتے ہیں یہ آنتوں میں تیزی سے حرکت کرتا ہے جس سے خون ہر وقت تازہ اور شفاف بنتا رہتا ہے۔اب ذرا غور کیجیے کہ جس بندے میں بے شک وہ بندہ بوڑھا ہے یا کمزور، اگر اس کا خون ہر وقت تازہ اور شفاف بنتا رہے اور پھر اس کے اندر پھٹکڑیاں بھی نہ بنیں تو کیا وہ کبھی کسی مرض میں مبتلا ہوسکتا ہے! فائبر یا ریشے دار مادے کا جسم کے اندر ہونے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ جسم سے Bile acid کا اخراج کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس سے پتے میں پتھری بننے کے چانسز خود بخود کم ہوجاتے ہے۔

جو کی غذا یعنی جو کے آٹے کی روٹی، جو کا دلیہ، جو کا پانی اور جو کے ستو وغیرہ کے متعلق میڈیکل سائنس مزید یہ کہتی ہے کہ بیٹا گلو کان اور حل پذیر ریشے (Soluble fiber) کے اعلیٰ ترین ذریعے کے ساتھ ساتھ 22 فیٹی ایسڈز (Faty acids)، 18 امائنو ایسڈز (Amino acids) اور ضروری امائنو ایسڈز (Essential amino acids) کی دنیا میں جتنی بھی مقدار ہے یعنی تمام 8 کے 8 ضروری امائنو ایسڈز Essential amino acids اس انداز میں اور اس ترتیب میں جو کی غذا میں شامل ہیں کہ جس سے بھرپور توانائی پھوٹتی ہے۔ایک امائنو ایسڈز Lysine نام کا ایسا بھی جو کی غذا میں شامل ہے جو قد بڑھانے میں پیش پیش رہتا ہے یعنی چھوٹے قد والے خواتین وحضرات بھی اگر جو کی غذا کو اپنے دستر خوان کا حصہ بنالیں تو ان کے قد میں بھی نمایاں اضافہ ہوسکتا ہے۔

المختصر جو کی غذائی اہمیت اسی ایک بات سے بھی ابھر کر سامنے آتی ہے کہ اگر ہم آج کل کی بیماریوں کے نام گننا شروع کریں یعنی تپ دق، ملیریا، ہیضہ، سرطان، یرقان، نمونیا تو کوئی 35 یا 40 بیماریوں کے نام گن پائیں گے لیکن حدیث شریف ﷺ کے مطابق 100 کے قریب بیماریوں کا علاج جو کی غذا میں شامل ہے کے مصداق یہی عرض کیا جاسکتا ہے کہ قیامت تک کی آنے والی بیماریوں کا علاج بھی جو کی

غذا میں موجود ہے۔ میں نے بذات خود جو کی غذا سے فالج کے بندے ٹھیک ہوتے دیکھے ہیں ہیپاٹائیٹس یعنی یرقان کے مریض شفا پاتے دیکھے گئے ہیں۔ جو کے آٹے سے خواتین میں رنگ گورا بھی ہوتا دیکھا گیا ہے۔

اس سے مردانہ وجاہت بھی ابھرتی ہے یعنی جو کی غذا سے نہ صرف بندے کو طبی فوائد ملتے ہیں بلکہ روحانی طور پر بھی اس سے بھرپور فائدہ اٹھایا جارہا ہے کیونکہ یہ ذائقہ میں شیریں، تاثیر میں سرد ہونے کے ساتھ ساتھ جو کی غذا بھوک مٹاتی اور پیاس بجھاتی ہے۔ جسم کے موٹے فضلات کو توڑتی ہے۔ ذہانت بڑھاتی اور غور وفکر کی سوچ کو تحریک دیتی ہے۔ آواز دلکش اور سریلا کرتی ہے۔ سماعت اور بصارت کو تقویت بخشتی ہے۔ زہریلی رطوبتوں کا اثر زائل کرتی ہے۔ موٹاپا دور کرتی ہے، جسم کی چربی کو پگھلاتی ہے اور خون کو خالص تر رکھنے میں جو کی غذا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ (www.express.pk)

جو کے فوائد اور طب نبوی

1. خوردنی اجناس میں جو ایک عام سی جنس ہے۔ یہ گندم کے کھیتوں میں پائے جاتے ہیں اور گندم سے پہلے پک جاتے ہیں۔ عربی اور فارسی میں انہیں شعیر اور انگریزی میں Barley کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ کاشت کئے جاتے ہیں مگر اس کی خودرو قسم بھی پائی جاتی ہے۔

2. تاجدار انبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کو جو بہت پسند تھے۔ یوں تو عرب میں ستو گندم سے بھی بنائے جاتے ہیں مگر ان کو جو سے بنے ستو پسند تھے۔

3. حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے جو کی روٹی کا ٹکڑا لیا۔ اس کے اوپر کھجور رکھی اور فرمایا کہ یہ اس کا سالن ہے اور کھالیا۔ (ابوداؤد شریف)

4. جو کوٹ کر انہیں دودھ میں پکانے کے بعد مٹھاس کیلئے اس میں شہد ڈالا جاتا ہے۔ اسے تلبینہ کہتے ہیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا تھا کہ اس کے لئے جو کا دلیہ تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوریوں کو اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔ (ابن ماجہ)

5. عہد رسالت صلی اللہ علیہ وسلم میں عام طور پر "جو" کی روٹی کھائی جاتی تھی۔ یہ اگر دودھ میں پکا کر کھائیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔ پیچش کو ختم کرتی ہے۔ دل، جگر کے امراض کے لئے مفید ہے۔ معدہ اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا عظیم نسخہ تلبینہ (جَو کو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد شہد شامل کیا جاتا ہے) روز آنہ دیا جائے تو السر کا ہر مریض 2 سے 3 ماہ میں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تندرست ہو جائے گا۔

6. پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں کو جو کا پانی پلایا جائے تو یہ تکلیف جلد ختم ہو جاتی ہے یہی طریقہ پتھری نکالنے کا بھی

ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو اس کو جَو کا پتلا دلیہ دیا جاتا تھا

7. رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے تھے: ''(یہ تلبینہ) بیمار کے دل سے غم کو اتار دیتا ہے اور کمزوری کو اس طرح دور کر دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرہ کو دھو کر اس سے غلاظت اتار دے۔'' (ابن ماجہ)

8. عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا بیمار کیلئے تلبینہ تیار کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ ''اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن یہ اس کیلئے بے حد مفید ہے (بخاری)

9. دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر معدہ کی بیماریاں، دائمی قبض، حاملہ اور بچوں کیلئے تلبینہ بہترین ٹانک (Tonic) بھی ہے اور بہترین ''مسنون'' غذا بھی۔

10. اس سے معلوم ہوا دلیا مریض کو مسلسل اور بار بار دینا اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور اس کے جسم میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔

11. جو سے جسمانی کمزوری کا علاج

جو کا دلیا مریض کو کھلانے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ ابن القیم نے جو کے پانی کو پکانے کا جس نسخہ بیان کیا ہے۔ اس کے مطابق جو لے کر ان سے پانچ گنا پانی ان میں ڈالا جائے۔ پھر انہیں اتنا پکایا جائے کہ پانی دو دھیا ہو جائے اور اس کی مقدار میں کم از کم ایک چوتھائی کی کمی آجائے۔ اس غرض کیلئے اگر ثابت جو استعمال کرنے کی بجائے جو کا دلیہ استعمال کیا جائے تو جو سے حاصل ہونے والے فوائد اور زیادہ ہو جائیں گے۔ یہ امر صریح ہے کہ پکنے کے بعد جو کا پانی فوری اثر کر کے طبیعت کو بشاش بناتا ہے۔ جسم کو کمزوری کا مقابلہ کرنے کیلئے غذا مہیا کرتا ہے۔ اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو اس کا فوری اثر شروع ہو کر جسم میں حرارت پیدا کرتا، مریض کے چہرے پر شگفتگی لاتا ہے۔

12. پیٹ کی جملہ سوزشوں کا علاج

جو کے چار بڑے چمچے 2/21 اونس چار سیر پانی میں اتنی دیر پکاتے جائیں کہ پانی کی نصف رہ جائے۔ یہ پانی آنتوں اور معدہ کی سوزش، بخاروں کی تپش، پیشاب کی جلن، مقعد کے ناسور کی جلن اور گردوں کی سوزش میں مفید ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: '' گردے کا مرکز اس کی جان ہے۔ اگر اس میں سوزش ہو جائے تو جس کا گردہ ہے، اسے بڑی اذیت ہوتی ہے۔ اس کا علاج ابلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر کیا جائے۔

پانی کو ابالتے وقت اگر اس میں جو بھی شامل کر لیں تو فوائد سرگنا ہو جائیں گے۔ یہ لذیذ شرابت گردوں کی ہمہ اقسام کی سوزشوں، مثانہ کی سوزش اور معدہ کے السر میں کسی بھی دوائی سے زیادہ مفید اور فوری طور پر مؤثر پایا گیا ہے۔

13. بھارتی ماہرین نے زچہ کے دستوں میں جو کے ساتھ مسور کی دال ابال کر یا یخنی میں جو ڈال کر دینا کمزوری کیلئے بھی مفید بیان کیا ہے۔ انہوں نے معدہ، آنتوں اور گلے کی سوزش کیلئے یہ نسخہ مجرب بیان کیا ہے۔

انجیر خشک 2 / 21 اونس۔منقی 2 / 21 اونس۔سفوف ملٹھی 2 چمچے۔جو کا پانی 2 سیر۔سادہ پانی 1 سیر

جب یہ پانی پکنے پر آدھا رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔آدھ پیالی چائے والی گرم گرم دی جائے۔یہ نسخہ ایک تاریخی نسخے سے حاصل کیا معلوم ہوتا ہے۔

14. مکہ معظمہ میں جب حضرت سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ ابن وقاص بیمار ہوئے تو ان کیلئے حکیم حارث بن کلدہ نے ایک نسخہ کیا جسے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم سے مشورہ کے بعد اس طرح تیار کیا گیا تھا، انجیر خشک، ملٹھی میتھرے، شہد، پانی۔

15. یہ مریض کو نہار منہ گرم گرم پلایا جاتا ہے۔بھارت ماہرین کے نسخہ میں جو کی آمیزش ہے جبکہ اس نسخہ میں میتھرے ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے انجیر اور منقی کو بیک وقت دینے سے منع فرمایا ہے اور یہی وجہ ہے کہ بھارتی نسخہ میں اکثر مریضوں کو اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔(طب نبوی اور جدید سائنس)

16. پیشاب کے جملہ عوارض کا علاج

17. پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں میں وجہ کوئی بھی ہو، مناسب علاج کے ساتھ جو کا پانی اگر شہد ڈال کر پلایا جائے تو یہ تکلیف پندرہ روز میں ختم ہو جاتی ہے۔بعض اوقات یہی طریقہ پتھری نکالنے کا باعث بھی ہوا۔

18. کولیسٹرول کم کرنے کا علاج

19. اب یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ گئی ہے کہ جو کا دلیا (تلبنیہ) کھانے سے خون کی کولیسٹرول کم ہو جاتی ہے۔متعدد تجربات کے بعد جو کا دلیہ کھانے سے دل کے دورے کا خدشہ کم ہو جاتا ہے اور خون کی کولیسٹرول کم ہو جاتی ہے۔دل کے ہر مریض کو بلڈ پریشر سمیت نہار منہ جو کا دلیہ شہد ڈال کر دیا جائے تو نتائج شاندار ہوتے ہیں۔بہر حال تلبنیہ دل کے تمام مسائل کا مکمل علاج ہے۔

20. ویدک طب میں جو ہر تجربات

ویدک طب میں اسے بھاری پن کو کم کرنے والا، چہرے کو نکھارنے والا، پیٹ کو کم کرنے والا قرار دیا ہے۔بدن کو مضبوط کرتا ہے۔ چونکہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے، اس لئے کمزوری اور بدہضمی سے ہوا نکالنا اور ملین ہے۔اس کا گرم پانی پینے سے گلے کی سوزش میں کمی آتی ہے۔ اس کا مزید قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے۔جو کا آٹا گوندھ کر اس میں چھاچھ ملا کر پینے سے صفراوی قے۔پیاس کی شدت اور معدہ کی سوزش میں فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء نے اعصابی دردوں، اورام، سوزشوں اور خارش کی مختلف اقسام میں جو کے استعمال کو مفید بتایا ہے۔جو کا آٹا سرکہ میں گوندھ کر ہر قسم کی خارش میں لگانا مفید ہے۔سر کی پھپھوندی کو دور کرتا ہے۔جو کے آٹے کو شہد کے پانی میں پیس کر لیپ کریں تو بلغمی اورام تحلیل ہوتے ہیں۔سفرجل (بہی) کا چھلکا اتار کر اسے جو اور سرکہ کے ساتھ پیس کر جوڑوں کے درد اور اعصابی دردوں پر لگانا نفع آور ہے۔

21. جو کے ساتھ تخم ضیا پن پیس کر پلورسی پستان کے درد میں لگانا مفید ہے۔جو اور گیہوں کی بھوسی کو پانی میں ابال کر اس پانی

سے کلیاں کریں تو دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔جو کے بارے میں حکماء نے بڑے اہم تجربے کئے ہیں۔بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ جو کھانے سے خون پیدا ہوتا ہے۔وہ معتدل،صالح،اور کم گاڑھا ہوتا ہے۔فردوس الحکمت میں لکھا ہے کہ جو کوئی اس کے وزن سے پندرہ گنا پانی میں اتنی دیر ہلکی آگ پر پکایا جائے کہ تیسرا حصہ اڑ جائے۔یہ پانی جسم کی تقریباً ایک سو بیماریوں میں مفید ہے۔

22. شمس الدین ثمرقندی اسے فوائد کے لحاظ سے گندم سے کم درجہ دیتا ہے مگر گندم سے فضیلت دیتا ہے کہ جسم کی گرمی اور تپش کو کم کرتا ہے۔

اورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کو اس نئے مطالعے سے پتا چلا ہے کہ ہر روز دلیہ کا ایک چھوٹا پیالہ کھانا لمبی اور صحت مند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔

لندن

ماہرین کہتے ہیں کہ اناج ایک ایسی جادو کی گولی ہے جو وٹامنز،معدنیات،فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹ سے بھری ہوئی ہے۔اسی لیے اناج کو صحت کے لیے ایک خزانہ سمجھا جاتا ہے۔

اگرچہ ہائی فائبر یا زیادہ ریشوں والی خوراک کے صحت پر فوائد کے بارے میں لوگوں کو بہت پہلے سے علم ہے لیکن اس نئی تحقیق میں تجزیہ کاروں نے معلوم کیا ہے کہ کیا اناج کھانے کے صحت پر طویل مدتی اثرات مرتب ہوتے ہیں یا نہیں؟

ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کو اس نئے مطالعے سے پتا چلا ہے کہ ہر روز دلیہ کا ایک چھوٹا پیالہ کھانا لمبی اور صحت مند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔

سائنس دانوں نے ایک وسیع پیمانے پر کی جانے والی تحقیق سے نتیجہ اخذ کیا کہ جو لوگ خالص اناج سے بنی غذائیں کھاتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں سے مرنے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

جب جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کی بات آتی ہے تو بیٹا گلوکن صحت مند رہنے کی جنگ میں بیٹا گلوکن ایک اہم ہتھیار ہوتا ہے لیکن چونکہ ہمارا جسم قدرتی طور پر بیٹا گلوکن پیدا نہیں کرتا ہے۔اس لیے اس مرکب کو حاصل کرنے کے لیے واحد راستہ بیرونی ذرائع ہوتے ہیں جو بالخصوص اناج،خمیر،گندم اور مشروم اور بالخصوص جو میں بھرا ہوتا ہے۔

جو کے دلیے کو برسوں سے ایک غذائیت بخش ناشتہ خیال کیا جاتا ہے جو ریشہ دار غذا ہے جس سے دیر تک بھوک نہیں لگتی ہے اور آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ کھلاڑیوں اور ڈائیٹنگ کرنے والوں کا صبح کے ناشتہ میں اناج انتخاب ہوتا ہے۔اناج بہت سی غذائی ہدایات میں بڑے پیمانے پر شامل ہے کیونکہ یہ زنک،تانبا،میگنیشیئم،آئرن اور تھائیم پر مشتمل ہوتا ہے۔

(www.urduvoa.com)

تلبینہ (جو سے تیار لاجواب نبویؐ ٹانک)

جَو کا آٹا دو بڑے چمچ بھرے ہوئے، ایک کپ تازہ پانی میں گھولیں برتن میں دو کپ پانی تیز گرم کریں۔اس گرم پانی میں جَو کے آٹے کا گھولا ہوا کپ ڈال کر صرف پانچ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں اور ہلاتے رہیں پھر اتار کر اس کو ٹھنڈا کریں ہلکا گرم ہو تو اس میں شہد حسب ذائقہ مکس کریں اور پھر اسی میں دو کپ دودھ نیم گرم (یعنی پہلے سے ابال کر اس کو ہلکا نیم گرم کر لیا گیا ہو) ملا کر خوب مکس کریں۔تلبینہ تیار ہے۔

چمچ سے کھائیں یا گھونٹ گھونٹ پئیں یہ تیار مرکب اسی مقدار میں دو آدمیوں کیلئے کافی ہے۔جب بھی استعمال کریں نیم گرم استعمال کریں۔چاہیں تو ٹھنڈا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔(چاہیں تو دن میں ایک ہی دفعہ بنا کر رکھ لیں بار بار بھی بنا سکتے ہیں ہر بار تازہ بھی بنا سکتے ہیں۔لیکن اس کی مقدار ہر دفعہ یہی رہے گی۔ڈبل کرنا چاہیں یا اس سے یادہ کرنا چاہیں تو کوئی حرج نہیں لیکن جَو کے آٹے یا دودھ کا پیمانہ یہی رہے گا۔

نوٹ: اگر جَو کا آٹا نہ ملے تو جَو کا دیسی دلیہ اتنی ہی مقدار میں لیں، ڈبے والا نہ ہو دیسی دلیہ ہو۔حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کیلئے تلبینہ تیار کیا جائے۔پھر فرماتے تھے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اُتار دیتا ہے۔(ابن ماجہ)

اسی مسئلے پر حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ایک روایت میں اسی واقعہ میں اضافہ یہ ہوا کہ جب بیمار کے لیے تلبینہ پکایا جاتا تھا تو تلبینہ کی ہنڈیا اس وقت تک چولہے پر چڑھی رہتی تھی جب تک وہ یا تو تندرست ہو جاتا۔اس سے معلوم ہوا کہ نیم گرم تلبینہ مریض کو مسلسل اور بار بار دینا اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور اس کے جسم میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔حضرت عائشہ بیمار کیلئے تلبینہ تیار کرنے کا حکم دیا کرتی تھیں اور کہتی تھیں کہ اگرچہ بیمار اس کو ناپسند کرتا ہے لیکن وہ اس کیلئے از حد مفید ہے۔(ابن ماجہ) ویسے تلبینہ نہایت ٹیسٹی خوش ذائقہ خوشبودار اور بہت لاجواب ہے۔چاہیں تو خوشبو کیلئے آٹے میں پسی ہوئی چھوٹی الائچی بھی تھوڑی سی مکس کر سکتے ہیں۔پریشانی اور تھکن کیلئے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے۔ (www.urduweb.org)

تحائف قادریہ

۱۔۔جو کو ہلکا سا بریاں کر لیں اور سفوف بنالیں، دو چمچ ایک گلاس پانی میں ملا کر تین بار دن میں استعمال کریں۔بھوک اور پیاس کے ختم کرنے کے علاوہ ہاتھ پاؤں اور سینے کی جلن کو مفید ہے۔گرمیوں کا خاص تحفہ ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

(Beet Root)

نام

فارسی اور عربی میں سلق سندھی میں سورن ہندی میں چکندر کہتے ہیں۔

ماہیت

شلجم کی مانند مشہور ترکاری ہے یہ اندر اور باہر سے سرخ ہوتا ہے بلکہ گہرا سرخ مائل بہ سیاہی جس کا ذائقہ قدرے شیریں ہوتا ہے۔اس کے پتے پالک کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔اس کو عام طور پر بطور سلاد استعمال کرتے ہیں اور آج کل اس سے چینی حاصل کی جاتی ہے۔

گرم تر۔

افعال

ملین، جالی، محلل اورام۔

استعمال

چقندر کو تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر بطور نانخورش بکثرت استعمال کرتے ہیں۔اس سے غذائیت کافی حاصل ہوتی ہے۔ملین طبع ہے لہٰذا قبض کی حالت میں اس کا استعمال سفید ہے۔بطور سلاد استعمال کرنے سے پیشاب اور پاخانے کا رنگ گہرا ہوجاتا ہے۔جبکہ زبان بھی سرخ ہوجاتی ہے۔

بیرونی استعمال

اس کے پتوں کا پانی شہد کے ہمراہ داد بہق اور کلف وغیرہ پر لگاتے ہیں سر کی بھوسی کو زائل کرنے کیلئے اس سے سر کو دھوتے ہیں چقندر اور اس کے پتوں کو جوش دے کر بھی سر کی بھوسی کو دور کرنے نیز سر کی جوئیں مارنے کیلئے سر کو دھوتے ہیں۔ہاتھ پاؤں کے پھٹ جانے کی صورت میں پتوں کے جوشاندے میں ان کو بار بار رکھتے اور دھوتے ہیں۔ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے پتوں کا پانی نکال کر ضماد کرتے ہیں۔بالوں کو اگانے اور خوب صورت وملائم بنانے کیلئے مہندی کے ہمراہ چقندر کے پتون کو پیس کر لگاتے ہیں۔اس طرح کرنے سے بال لمبے اور ملائم ہوجاتے ہیں۔

نفع خاص

ملین طبع اور جالی۔

بدل

شلجم۔

چقندر کا استعمال برصغیر میں بہت عام ہے،سلاد سے لے کر اس کا جوس کافی پسند کیا جاتا ہے مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ اس ایک جز بیتھین سے بھرپور ہوتا ہے جو سوجن پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔اس طرح یہ متعدد جسمانی امراض سے تحفظ فراہم کرسکتا ہے۔

بلڈ پریشر کے لیے مفید

چقندر نائٹریٹ سے بھرپور سبزی ہے، جو ہضم ہونے کے دوران نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل ہوجاتی ہے جو خون کی شریانوں کو پھیلنے میں مدد دیتی ہے اس سبزی کے جوس کا روزانہ استعمال بلڈ پریشر کی سطح میں کمی لانے میں مدد دیتا ہے۔اس حوالے سے تجربات میں

متعدد افراد کو چار ہفتوں تک ڈھائی سو ملی لیٹر چقندر کا جوس استعمال کرایا گیا جس سے معلوم ہوا کہ ان کے بلڈ پریشر میں نمایاں کمی آئی ہے۔

جسمانی توانائی بڑھائے

نائٹرک آکسائیڈ کی بدولت خون کی شریانیں کشادہ ہوتی ہیں، اس سے مسلز کو زیادہ آکسیجن ملتی ہے جو کہ جسمانی توانائی کو دیر تک برقرار رکھنے میں مددگار ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق چقندر کا جوس نکال کر پینا جسمانی مشقت کے کاموں کے لیے توانائی بڑھاتا ہے۔

دماغی طاقت کے لیے مفید

مسلز کو زیادہ آکسیجن کی فراہمی کے ساتھ ساتھ چقندر دماغ کو بھی زیادہ آکسیجن پہنچاتی ہے اور اس کے لیے بھی چقندر کو سلاد یا جوس کی شکل میں استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

قبض دور رکھے

ایک کپ چقندر میں ساڑھے 3 گرام فائبر ہوتی ہے اور یہ جز قبض کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ نہ گھلنے والا فائبر غذا کو تیزی سے غذائی نالی سے گزرنے میں مدد دیتا ہے اور بہت جلد خارج بھی کر دیتا ہے، قبض کا شکار رہنے والوں میں بواسیر کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے تو چقندر اس موذی مرض سے بھی تحفظ فراہم کر سکتی ہے۔ اوکلاہاما کی تحقیق میں بتایا گیا کہ پرانی قبض یا کم فائبر والی غذا بواسیر کا خطرہ بڑھاتی ہے جس سے بچاؤ کے لیے زیادہ فائبر والی غذائیں جیسے چقندر فائدہ مند ہے۔

اینٹی آکسائیڈنٹس بھرپور

اس سبزی میں اینٹی آکسائیڈنٹس کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو کہ جسم میں گردش کرنے والے فری ریڈیکلز کے نقصان سے بچانے کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں اور جان لیوا امراض سے تحفظ ملتا ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے مفید

خواتین کے ڈاکٹرز حاملہ خواتین کو چقندر کھانے کا مشورہ دیتی ہیں کیوں کہ اس میں بڑی تعداد میں آئرن موجود ہوتا ہے جو ریڈ بلڈ سیلز بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور اکثر حاملہ خواتین کے اندر ان کی کمی ہو جاتی ہے۔ (www.dawnnews.tv)

چقندر ان سبزیوں میں سے ایک ہے جو غیر معملوی خصوصیات کی حامل ہیں۔ ہر موسم کی یہ سبزی لوگوں میں بہت مقبول ہے۔ اسے زیادہ تر سلاد وغیرہ کے ساتھ کچا کھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے پکا کر بھی کھایا جاتا ہے اور اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ البتہ اس کی صحت بخش خصوصیات اس کے ذائقے سے ذیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔ چقندر آپ کو چست اور توانا رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

قوتِ برداشت

چقندر کا رس محنت مشقت کرنے والے افراد کے لئے بہترین ہے۔ یہ شربت جسم میں قوتِ برداشت اور توانائی کو فروغ دیتا ہے۔ ایک مطالعے سے یہ بات سامنے آئی کہ ورزش کرنے سے پہلے یہ شربت پی کر ورزش کا دورانیہ 16 فیصد زیادہ بڑھایا جاسکتا ہے۔

ماحولیاتی آلودگی

چقندر میں بیٹائن نامی ایک غذائی جز موجود ہوتا ہے۔ یہ جسم کے خُلیات، پٹھوں اور اینزائیمز کو ماحولیاتی آلودگی سے پہنچنے والے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ قلبی نظام کو بہتر بنانے اور دیگر اندرونی اعضاء کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

کینسر سے حفاظت

چقندر کے فائیٹونیوٹرینٹس اس کے گہرے رنگ کے لئے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ یہ نیوٹرینٹس اور اس کا گہرا رنگ کینسر کے خلاف انتہائی مؤثر ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق پانی میں ملا چقندر کا رس مختلف اعضاء کا ٹیومر کم کرسکتا ہے۔

قوت مدافعت

وٹامن سی انسانی جسم میں قوتِ مدافعت بڑھانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ جبکہ چقندر وٹامن سی کا ایک اہم ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ چقندر میں موجود کثیر مقدار فائبر بے وقت بھوک مٹانے میں کام آتے ہیں۔ چقندر میں مینگنیز اور پوٹاشیئم نامی معدنیات موجود ہوتے ہیں جو ہڈیوں، گردوں جگر اور اعصابی نظام کی بحالی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ (www.urdu.aaj.tv)

چقندر کے نقصانات

چقندر میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ اسے کھانے سے پیٹ بھاری ہوجاتا ہے۔ یہ بادی ہوتا ہے۔ سرکے یا السی کے ساتھ کھانا مفید ہے۔ چقندر کی اکثر اقسام قبض پیدا کرتی ہیں، دیرہضم ہوتی ہیں، اس لیے پیٹ میں ریاح پیدا کرتی ہیں۔

مفید کیمیائی اجزا

چقندر میں ایک کیمیائی جزو "بیٹن" (Betin) پایا جاتا ہے۔ یہ خون بڑھاتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ معدے اور آنتوں میں اگر جلن ہوتو یہ اس کو رفع کرتا ہے۔ سفید چقندر سے حاصل ہونے والا جزو قبض دُور کرتا ہے، جب کہ سرخ قسم حیض آور ہوتی ہے۔ بیماری کے بعد کمزوری دور کرنے کے لیے لوگوں کو گلوکوس کی شکل میں چقندر کی شکر دی جاتی ہے۔ اس کی جگہ اگر چقندر کھلایا جائے تو وہ بھی گلوکوس کا ہی کام کرے گا۔ جسم میں شکر کی موجودگی کمزوری کو ختم کرتی ہے۔

چقندر کا پانی مفید ہے

ہر قسم کی سبزی اور پھل کے اندر کثیر مقدار میں ایسا مادّہ ہوتا ہے، جو قبض دور کرتا ہے۔ سفید چقندر تسکین بخشتا ہے۔ سیاہ قسم قابض ہوتی

ہے۔اس کا عرق نکال کر لگانے سے خارش، خاص کر داد ختم ہوجاتا ہے۔جلد کی یہ بیماری پھپوندی کی وجہ سے ہوتی ہے۔چقندر کا عرق پھپوندی کو ختم کرتا ہے۔چقندر کے عرق کو اگر شہد کے ساتھ پیا جائے تو بڑھی تلّی کو کم کیا جاسکتا ہے۔جگر میں پیدا ہونے والی رکاوٹیں بھی چقندر اور شہد کے ذریعے سے کم ہوسکتی ہیں۔شہد یرقان ختم کرنے کا بہترین علاج ہے۔طب جدید میں چوں کہ یرقان کے علاج میں گلوکوس دیا جاتا ہے،اس لیے نئے نقطہ نظر سے شہد اور چقندر کا پانی یرقان میں مفید ہے۔چقندر اور شہد کا پانی صفرے کی نالیوں میں پتھری یا دوسرے اسباب سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں کا علاج بھی ہے۔چقندر کا پانی اگر ان جگہوں پر لگایا جائے،جہاں سے بال اڑ گئے ہیں،تو مفید ہے۔اس کے پانی سے سر دھونے سے خشکی دور ہوجاتی ہے۔چہرے کے دانوں اور داغ دھبوں کو ختم کرنے میں مفید ہے،ورم والے مقام پر اس کا پانی لگانے سے ورم ختم ہوجاتا ہے۔آگ سے جھلسی ہوئی جلد پر اس کا پانی لگانے سے آرام ملتا ہے۔چقندر کے پانی میں اگر شہد ملا کر کان میں ڈالا جائے تو ورم اور درد سے آرام ملتا ہے۔چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر اس سے کلّی کرنا یا اسے مسوڑوں پر ملنے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔بعض اطبّا کا کہنا ہے کہ ایسا کرنے کے بعد آیندہ درد نہیں ہوتا۔چقندر کے اجزا دست آور ہیں،جب کہ اس کا پانی دستوں کو روکتا ہے۔

چقندر کی جڑوں کا رس نکال کر اگر ناک میں ٹپکایا جائے تو سر درد اور دانت کا درد دور ہوجاتا ہے۔اگر سر کے اطراف میں لگایا جائے تو آنکھوں کی جلن اور سوزش دور کرنے میں مفید ہے۔سفید چقندر کا پانی جگر کی بیماریوں پر اچھے اثرات ڈالتا ہے۔چقندر کے قتلوں کو اُبال کر اس کی ایک پیالی اگر صبح ناشتے سے ایک گھنٹہ پہلے پی لیں تو پرانا قبض جاتا رہتا ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آتی ہے۔چقندر ایک مفید،مقوی غذا اور خارش کی متعدد قسموں کے لیے قابل اعتماد دوا ہے۔اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے" میں نے دنیا میں کوئی چیز بے کار نہیں بنائی ہے۔ہر ایک میں حکمت موجود ہے اگر تم غور کرو تو تمھارے لیے کھلی کھلی نشانیاں ہیں۔ (حکیم راحت نسیم سوہدروی)

چقندر کے فوائد

چقندر جسم کے سدّے کھالتا ہے۔اس کی سیاہ قسم قابض ہے۔چقندر کو کاٹ کر اگر سر پر ملا جائے تو بال گرنا رک جاتے ہیں۔اسے پکا کر اور پانی میں گھوٹ کر لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔چقندر کھانے سے جگر کا کام بہتر انداز میں جاری رہتا ہے۔چقندر کو کالے مسور کی دال کے ساتھ پکانا پیٹ کے لیے ثقیل ہے،لیکن سفید قسم کی مونگ کی دال کے ساتھ پکانا یا کھانا قولنج سے پیدا ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔سفید چقندر اسہال کو دور کرتا ہے۔ (www.urdupoint.com)

چقندر کھائیے۔۔۔کمزوری بھگائیے

اسے کدوکش کر کے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کے ساتھ پکایا جائے تو بہت لذیذ پکتا ہے اس کا اچار بھی بنتا ہے۔اس میں 24٪ شکر ہوتی ہے۔اس کے پتوں کو لوگ ساگ کی مانند پکا کر کھاتے ہیں پالک کے ساگ میں تیزابیت زیادہ ہوتی ہے اس لیے پالک کو زیادہ کھانے سے پیشاب میں جلن اور کبھی کبھار گردوں میں پتھری پیدا ہوسکتی ہے۔جب کہ چقندر کے پتے اس نقصان دہ عنصر سے پاک ہیں

چقندر اگرچہ اپنے اندر ٹھنڈک رکھتا ہے مگر ایسی کہ جسم کو ناگوار نہیں گذرتی۔جسم کے سدے کھولتا ہے۔

چقندر کاٹ کر سر پر ملنے سے گرتے بال رک جاتے ہیں۔ایگزیما اور پتّی میں مفید ہے اسے پکا کر اور پانی میں گھوٹ کر لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔چقندر کھانے سے جگر کا فعل بہتر ہوتا ہے۔اور تلی کی سوزش کم کرتا ہے۔

یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔اس لئے نبی کریمؐ نے حضرت علیؓ کے لیے اسے تجویز فرمایا۔یہ کمزوری کو رفع کرتا ہے۔

بیماری کے بعد لوگ کمزوری کو دور کرنے کے لیے گلوکوز لگواتے ہیں اس ضرورت کو چقندر بخوبی پورا کرتا ہے۔چقندر میں چونکہ شکر موجود ہے شکر اور نشاستہ کی خواہ کوئی بھی قسم ہو جسم اندر جا کر ایک مختصر عمل کے بعد گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے اس لئے چقندر میں شکر کی موجودگی کمزوری کے لئے یقیناً فائدہ مند ہوگی۔سبزی اور پھل جیسے بھی ہوں ان میں ناقابل ہضم مادہ کثیر تعداد میں ہوتا ہے جو قبض کو دور کرتا ہے۔

چقندر کے چند مزید فائدے

☆چقندر میں دل کو تسکین دینے والی ٹھنڈک ہے۔

☆اس کا پانی نکال کر لگانے سے خارش اور داد کو فائدہ ہوتا ہے۔(جتنی بھی جلدی بیماریاں ہوتی ہیں،وہ پھپھوندی کی وجہ سے ہوتی ہیں چقندر کے پانی کے اندر پھپھوندی کے جراثیم کو مارنے کی صلاحیت ہوتی ہے)

☆چقندر کے پانی کو شہد کے ساتھ پیا جائے تو بڑھتی ہوئی تلی کو کم کرتا ہے اور جگر میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اور یرقان کے لیے مفید ہے۔

☆چقندر کے پودے کی سب سے مفید چیز اس کے پتے ہیں ان کا پانی نکال کر ان مقامات پر لگائیں جہاں سے بال اڑ گئے ہوں تو بال نکل آتے ہیں

☆اس کے پتوں کے جوشاندہ سے سر دھونا سکری کی بیماری کو دور کرتا ہے سر پر مالش کرنے سے جوئیں مر جاتی ہیں ورم والے مقامات پر اس کا پانی ملنے سے ورم رفع ہو جاتا ہے۔آگ سے جھلسی ہوئی جگہ پر اس کے پانی کو لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆چقندر کے پتوں کا پانی نکال کر اس سے کلی کرنا یا مسوڑھوں پر ملنے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔بعض حکما کا خیال ہے کہ ایسا کرنے کے بعد آئندہ درد نہیں ہوتا۔

چقندر کا سالن بغیر پیاز اور بغیر ٹماٹر کے پکا کر کئی دنوں تک کھانے سے گردہ کا درد،مثانہ اور جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔یہ ہی ترکیب مرگی کی شدت کو کم کرنے میں مفید ہے۔

چقندر کا رس باقاعدگی سے نوش کیجئیے،امراض سے بچیئے

امریکی ماہرین نے اپنی نئی تحقیق کی روشنی میں انکشاف کیا ہے کہ روزانہ چقندر کا رس پینے والے افراد کا بلڈ پریشر قابو میں رہتا ہے اور

انہیں ورزش کرنے کی قوت بھی فراہم کرتا ہے۔

امریکا کے ویک فوریسٹ بیپٹسٹ میڈیکل سینٹر سے منسلک ماہرین اور سائنسدانوں کی ٹیم نے دل کے مریضوں پر چقندر کے جوس کے اثرات کا مطالعہ کیا ہے اور اس تحقیق کو معروف جریدے امریکن کارڈیالوجی جرنل میں شائع کیا گیا ہے۔

رپورٹ کے مطابق ماہرین نے چقندر کا رس دل کے بوڑھے مریضوں میں آزمایا تو حیران کن نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ماہرین کا کہنا ہے کہ دل کے مریضوں کے علاوہ کئی صحت مند افراد بھی ورزش کے دوران سانس پھولنے اور تھکاوٹ کا شکار ہوتے ہیں۔تحقیق کے دوران انہوں نے 19 افراد کو چقندر کا جوس پلانے کے بعد ان سے ورزش کرائی اور اس کو روزانہ کا معمول بنا کر اس سے ان کے طبی ریکارڈ کا جائزہ لیا۔صرف ایک ہفتے میں ایک گلاس چقندر کا جوس پینے سے ورزش کی صلاحیت 24 فیصد بہتر ہوئی جس میں سائیکل چلانے کا وقت اور دوڑنا بھی شامل تھا۔اس کے علاوہ بلڈ پریشر میں 5 سے 10 یونٹ کمی واقع ہوئی اور اس دوران بدن پر کوئی مضر اثرات بھی مرتب نہیں ہوئے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ چقندر کا رس نائٹریٹ سے بھرپور ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کنٹرول کرنے، دل کی قوت بڑھانے اور ورزش کے لیے قوت فراہم کرتا ہے۔چقندر کے ڈھائی اونس رس میں 6 ملی مول غیر نامیاتی نائٹریٹ موجود ہوتی ہے۔اگر دل کے مریض اور بوڑھے افراد چقندر کا رس باقاعدگی سے نوش کریں تو وہ بہت سے امراض سے بچ سکتے ہیں۔ (www.trt.net.tr)

تحائف قادریہ

ا۔۔جن احباب کو خون کی کمی ہو وہ خون کی ڈرپ نہ لگوائیں بلکہ ایک عدد چقندر کا رس اور ایک عدد نارنگی کا رس ملا کر پی لیا کریں۔خون کی مقدار جسم میں اتنی بڑھ جائے گی کہ آپ حیران ہو جائیں گے۔ (صدری مجربات قادریہ)

چنا

(Gram)

نام

عربی میں حمص، فارسی میں نخود، گجراتی میں چینا، مرہٹی میں ہرے بھرے، سندھی میں بھوگڑی، بنگالی میں چھوٹاٹٹ، پنجابی میں چھولے کہتے ہیں۔

مزاج

ایک مشہور دانہ کا غلہ ہے۔ اس کا رنگ سرخ و زرد اور ذائقہ پھیکا وسوندھا ہوتا ہے۔ اگر اس کو پیس لیا جائے تو یہ بیسن کہلاتا ہے۔ چھلکا اتار کر اس کو رگڑ لیا جائے تو چنے کی دال کہلاتی ہے۔ چنے اور دال کو پکا کر بطور نانخورش استعمال کرتے ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان میں بکثرت پنجاب اور سندھ میں ہندوستان میں پنجاب کے علاوہ یو پی میں۔

مزاج

سبز چنا گرم تر درجہ اول۔خشک چنا، گرم خشک درجہ اول بارطوبت فضیلہ۔

استعمال

چنے کا آٹا بنا کر روٹی پکاتے ہیں اسے بیسنی روٹی کہتے ہیں۔اس کے علاوہ دوسرے طریقوں سے بھی کھایا جاتا ہے۔چنے سے بنائی ہوئی غذائیں لذیز ہوتی ہے۔علاوہ ازیں غذائیت بخشنے کے لحاظ سے چنا گیہوں سے دوسرے درجہ پر ہے لیکن چنا نفاخ اور ثقیل ہے۔نعوظ پیدا کرتا ہے۔لہذا ضعف باہ کے مریضوں میں اس کے آٹے کا حلوا بنا کر دیتے ہیں۔یہ خلط صالح پیدا کرتا ہے۔بدن کو فربہ کرتا ہے۔

چنے کے خیساندہ کو شہد سے شیریں کر کے آواز کو صاف کرنے کے علاوہ ادرار بول وحیض کیلئے پلاتے ہیں۔مدر بول ہونے کی وجہ سے مرض سوزاک میں آرد نخود بیسن کے خیساندہ کو بار بار پلانے سے پیشاب بکثرت آ کر مجرائے بول صاف ہو جاتا ہے۔

بدن چہرے کا رنگ نکھارنے اور خارش وخشک تر زائل کرنے کے لئے بیسن حنا مساوی حصہ کا ابٹن بنا کر بدن پر ملتے ہیں۔

احتیاط

چنے سے بنائی ہوئی غذائیں بکثرت کھانے سے مثانہ کی پتھری بن جانے کا احتمال ہوتا ہے۔

وئیداس کا کھار بدہضمی درد شکم اور قبض میں بکثرت استعمال ہیں۔

کھار بنانے کی ترکیب۔

چنے کے پودوں پر صبح کے وقت ایک سفید چادر بچھا دی جاتی ہے۔جو کہ ان پر پڑی ہوئی اوس کو جذب کر لیتی ہے پھر چادر بچھا کر یہی عمل اکیس بار کیا جاتا ہے۔بعد ازاں چادر کو پانی میں دھو کر پانی آگ پر خشک کر لیا جاتا ہے۔جو چیز باقی رہ جاتی ہے۔وہی کھار ہے۔

نفع خاص

مقوی باہ مدر بول۔

بدل

لوبیا اور زمس۔

مصلح

خشخاش زیرہ سویا اور گلقند۔

مضر

دیر ہضم ہے۔

مقدار خوراک۔

بقدر ہضم۔

چنا کھار ایک سے تین گرام۔

چنا....انسانی بدن کیلئے مقوی غذا

چنے کا پانی یا شوربا' پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔ چنا خون کو صاف کرتا ہے اور اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے بدن کو گندے اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کیلئے مفید غذا ہے۔ گردے کے سدے کھولتا ہے اس کے کھانے سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔

قدیم اطباء نے چنے کو بے حد مقوی قرار دیا ہے اس سے بدن میں صالح خون پیدا ہوتا ہے بدن میں خاص قوت کو بڑھاتا ہے۔ مغرب کی جدید تحقیقات نے بھی اس امر کی تصدیق کی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اناج میں سب سے زیادہ مقوی غذا چنا ہے ایک چھٹانک چنے میں دوسو چھ غذائی حرارے (کیلوریز) قوت ہوتی ہے۔ چنا میں حیاتین ای ہے۔ اس حیاتین کی کمی سے مردوں میں خاص طاقت کم ہو جاتی ہے اولاد نہ ہونے تک نوبت جا پہنچتی ہے۔ عورتوں میں بھی اندرونی اعضاء کمزور ہو جاتے ہیں اور حمل گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ طب یونانی اور طب جدید دونوں اس امر پر متفق ہیں کہ چنا مقوی غذا ہے۔ ایک ماہر غذایات نے تو چنے کے غذائی اجزاء کو انڈے کی زردی کے برابر قرار دیا ہے۔ چنے کو انڈے کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ قدرت نے چنے کو دیگر غذائی اجزاء سے سرفراز کیا ہے اس میں 17 فیصد لحمی اجزاء (پروٹین)' چکنائی' نشاستہ دار اجزاء چونا اور فاسفورس ہے۔ فولاد کی وافر مقدار چنا میں ہے' حیاتین الف' ب' ای اور ایگزلک ایسڈ اور مکمل غذا ہے۔ چنا بدن کی خاص قوت کو بڑھاتا ہے۔ چنے کا پانی یا شوربا' پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔ چنا خون کو صاف کرتا ہے اور اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے بدن کو گندے اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کیلئے مفید غذا ہے۔ گردے کے سدے کھولتا ہے اس کے کھانے سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے۔ غرض کہ چنا گوناگوں اوصاف کا حامل ہے۔

بیسن چنے کا آٹا ہے مختلف امراض ذیابیطس' برص وغیرہ میں بیسن کی روٹی تجویز کرتے ہیں۔ بیسن چہرے کے ابٹن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے ابٹن سے چھائیاں اور چہرے کا رنگ گورا ہوتا ہے۔ اکثر حضرات موسم بہار میں چھولیا استعمال کرتے ہیں۔ سبزی کے طور پر پکاتے ہیں اور اس کی ہولیں بھی کھاتے ہیں۔ بعض حضرات اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے کہ وہ خشک بونٹ کھا رہے ہیں۔ فصل میں چنا کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ فصل کے جیالے باشدے چنا کو بیج کے طور پر بکھیر دیتے ہیں۔ بارش کی صورت میں وافر مقدار میں چنا زمینوں

میں پیدا ہوتا ہے۔اس اعتبار سے چنا کا شمار سبزی میں بھی ہوتا ہے۔

چنے کی اقسام

ہمارے ہاں چنے کی دو قسمیں پائی جاتی ہیں سیاہ اور سفید چنے۔ ویسے تو سرخ اور پیلے چنے بھی ہوتے ہیں طبی لحاظ سے سیاہ چنے مفید و موثر ہیں۔ چنے استعمال کرنے کے مختلف طریقے ہیں مگر سب سے بہتر چنے کا شوربا ہے۔کالے چنے کا شوربا طبیب مریضوں کیلئے بھی تجویز کرتے ہیں۔ پکاتے وقت بار بار چنوں کو نہ ہلائیں۔

چنے کا پلاؤ

چنے کا پلاؤ بھی اچھی غذا ہے۔ چاول کے ساتھ پکانے سے چنے چاول کی غذائی کمی کو دور کر دیتے ہیں۔ چنے کو گوشت کے ساتھ پکا کر استعمال کرتے ہیں۔گوشت کے ساتھ پکانے سے یہ گوشت کو گلا دیتا ہے چنے پکاتے وقت اس میں زیرہ ڈالیں تاکہ پیٹ میں نفخ پیدا نہ کرے۔

چنے کا حلوہ

چنے کا حلوہ ضعف باہ کے مریضوں کو تیار کرکے کھلاتے ہیں۔عام طور پر آلو چنے بکتے ہیں یہ ثقیل ہوتے ہیں چنے کو پانی میں ابالنے سے اس کے غذائی اجزاء پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔اس کو گلایا نہیں جاتا۔پھر اس میں آلو شامل کر دیئے جاتے ہیں جو ثقیل ہوتے ہیں البتہ بھنے ہوئے چنے کھا سکتے ہیں۔دودھ چنے میں تیار کردہ حریرہ آواز کھولنے کیلئے مفید ہے۔قدیم اور جدید غذائی تحقیق کے مطابق چنا غذائی اجزاء اور حیاتین (وٹامن) سے بھرپور ہے۔ان خوبیوں کی بنا پر چنا نہ صرف غریبوں' سفید پوش طبقہ کی غذا ہے بلکہ اسے بادشاہوں کی بارگاہ میں بھی مقبولیت کا شرف حاصل ہے۔مغل بادشاہ چنا اور اس کا آٹا استعمال کرتے تھے۔بیسن چنے کا آٹا ہے اس سے روغنی روٹی تیار کی جاتی ہے۔ پنجابی میں اسے مسی روٹی کہتے ہیں۔پھلبہری میں چالیس روز تک بیسن کی روٹی کھلاتے ہیں۔آخری مغل بادشاہ بہادر شاہ ظفر بیسن کی روٹی کا بڑا شوقین تھا۔بادشاہوں کے علاوہ عوام بھی چنے کو کثرت سے استعمال کیا کرتے تھے اور اس سے انواع واقسام کے کھانے تیار کرتے تھے۔

(www.hamariweb.com)

چنا دنیا کے قدیم ترین اناجوں میں سے ایک ہے۔ چنا دالوں کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔اس کی دو بنیاد اقسام ہیں: کالا اور سفید۔دونوں ہی قسمیں حیاتین (وٹامنز) اور معدنیات (منرلز) سے بھرپور ہوتی ہیں۔ چنے کو مختلف طریقوں سے پکا جاتا ہے۔اس کو آگ پر بھون کر کھایا جائے تو اور بھی مزے دار لگتا ہے اور جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔

چنے کا پانی یا شوربا قبض کشا ہوتا ہے۔ چنا خون کو صاف کرتا ہے۔اسے کھانے سے رنگ بھی نکھرتا ہے۔ بدن کے فاسد مادوں کو صاف کرتا ہے۔پھیپھڑوں کے لیے یہ مفید غذا ہے۔قدیم اطبا نے چنے کو بے حد مقوی قرار دیا ہے، کیوں کہ یہ جسم کی توانائی بحال کرتا ہے۔

مغربی تحقیق نے بھی اس امر کی تصدیق کی ہے کہ اناج میں سب سے مقوی غذا چنا ہے۔ایک چھٹانک چنے میں دو سو چھ غذائی حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں۔

ایک ماہر غذائیات نے چنے کے غذائی اجزا کو انڈے کی زردی کے برابر قرار دیا ہے،یعنی چنے کو انڈے کی جگہ کھایا جا سکتا ہے۔ اس میں فولاد کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

طبی لحاظ سے سیاہ چنے سفید کے مقابلے میں زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ویسے تو چنے کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے،لیکن سب سے مزے دار اس کا شوربا ہوتا ہے۔چنے کا پلاؤ میں بھی بہت لذیذ ہوتا ہے۔کچے چنے کو بھگونے کے بعد کھانا چاہیے،تا کہ جلد ہضم ہو جائے۔چار تا چھ گھنٹے اس کا بھیگا رہنا ضروری ہے۔چنے کا حلوہ بھی لذیذ بنتا ہے۔چوں کہ چنا توانائی بخش غذا ہے،اس لیے جسمانی کمزوری ہو تو اس کے چند دانے رات کو پانی میں بھگو دیں اور نہار منہ اچھی چبا کر کھائیں۔بعض افراد ورزش کے بعد یہی نسخہ آزماتے ہیں۔

چنا بادشاہوں کی غذا ہے۔تاریخ کی کتابوں میں درج ہے کہ جب مغل شہنشاہ شاہ جہاں گرفتار ہوئے تو ان سے کہا گیا کہ آپ کھانے کے لیے صرف ایک اناج منتخب کر لیں۔آپ کو روز وہی کھانا پڑے گا۔انھوں نے چنے کو منتخب کیا،کیوں کہ ایک تو چنا توانائی بخش غذا ہے، دوسرے یہ وہ اناج ہے،جس سے تیار ہونے والی اشیا کی فہرست طویل ہے۔ (www.urdupoint.com)

وزن کم کیجئے

چنے میں ریشہ عرف فائبر اور پروٹین کثیر مقدار میں ملتے ہیں۔پھر اس کا گلائسیمک انڈکس بھی کم ہے۔اسی بنا پر چنا وزن کم کرنے کے سلسلہ میں بہترین غذا ہے۔کیونکہ عموماً ایک پلیٹ چنے کھا کر آدمی سیر ہو جاتا ہے اور پھر اسے بھوک نہیں لگتی۔دراصل چنے کا ریشہ دیر تک آنتوں میں رہتا ہے۔لہٰذا انسان کو بھوک نہیں لگتی۔تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو مرد و زن دو ماہ تک چنے کو اپنی بنیادی غذا رکھیں،وہ اپنا آٹھ پونڈ وزن کم کر لیتے ہیں۔یاد رہے،ایک پیالی چنے عموماً پیٹ بھر دیتے ہیں۔

نظام ہضم کیلئے معاون

چنے میں ریشے کی کثیر مقدار اسے نظام ہضم کے لیے بھی مفید بناتی ہے۔یہ ریشہ آنتوں کے دوست جراثیم عرف بیکٹریا کو مختلف مفید تیزاب مہیا کر کے انھیں قوی بناتا ہے۔نتیجتاً وہ آنتوں کو کمزور نہیں ہونے دیتے اور انسان قبض و دیگر تکلیف دہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

کولیسٹرول میں کمی

جسم میں کولیسٹرول بڑھ جائے،تو امراض قلب میں مبتلا ہونے اور فالج گرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔چنے اپنے مفید غذائی اجزا کی بدولت فطری انداز میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتے ہیں۔ایک تجربے میں ماہرین نے ان مرد و زن کو ایک ماہ تک آدھی پیالی چنے کھلائے جن کے بدن میں کولیسٹرول زیادہ تھا۔ایک ماہ بعد ان کے کولیسٹرول میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔دراصل چنے میں فولیٹ اور میگنیشم کی

خاصی مقدار ملتی ہے۔ یہ وٹامن و معدن خون کی نالیوں کو طاقتور بناتے اور انھیں نقصان پہنچانے والے تیزاب ختم کرتے ہیں۔ نیز حملہ قلب یعنی ہارٹ اٹیک کے خدشات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

گوشت کا بہترین نعم البدل

چنے میں خاطر خواہ پروٹین ملتا ہے۔ اگر اسے کسی اناج مثلاً ثابت گندم کی روٹی کیساتھ کھایا جائے، تو انسان کو گوشت یا ڈیری مصنوعات جتنی پروٹین حاصل ہوتی ہے اور بڑا فائدہ یہ ملتا ہے کہ نباتی پروٹین زیادہ حرارے یا سیچوریٹڈ فیٹس نہیں رکھتی۔

ذیابیطس کی روک تھام

چنے اور دیگر دالیں کھانے والے ذیابیطس قسم 2 کا شکار نہیں ہوتے۔ وجہ یہ ہے کہ یہ غذائیں زیادہ ریشہ اور کم گلائیسمک انڈکس رکھتی ہیں۔ اسی باعث ان میں موجود کاربوہائیڈریٹ آہستہ آہستہ ہضم ہوتے ہیں۔ اسی عمل کے باعث ہمارے خون میں شکر یک دم اوپر نیچے نہیں ہوتی اور متوازن رہتی ہے۔ جبکہ انسان جب کم ریشے والی کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور غذا کھائے، تو اُس کے خون میں شکر بہت تیزی سے اوپر نیچے ہوتی ہے۔ جب یہ عمل معمول بن جائے، تو انسولین نظام گڑبڑا جاتا ہے۔ یوں ذیابیطس قسم 2 جنم لیتا ہے۔

توانائی میں اضافہ

چنے میں شامل فولاد، مینگنیز اور دیگر معدن و حیاتین انسانی قوت بڑھاتے ہیں۔ اسی لیے چنا حاملہ خواتین اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے بڑی مفید غذا ہے۔ یہ انھیں بیشتر مطلوبہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔ مزید برآں چنا ساپونینز Saponins نامی فائٹو کیمیکل رکھتا ہے۔ یہ کیمیائی مادے ضد تکسید کا کام دیتے ہوئے خواتین کو سینے کے سرطان سے بچاتے۔ نیز ہڈیوں کی بوسیدگی کے مرض سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔

عمر ہے طویل

چنوں کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ اسے کئی ماہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے اور ان کی غذائیت کم نہیں ہوتی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انھیں بھگونے کے بعد استعمال کیا جائے، تو بہتر ہے۔ یوں وہ جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔ چنوں کو چار تا چھ گھنٹے بھگونا کافی ہے۔ بھگونے کے بعد چنے جتنی جلد استعمال کیے جائیں، بہتر ہے۔ چنے بھگوتے ہوئے اُن میں تھوڑا سا نمک اور میٹھا سوڈا ڈال لیا جائے، تو وہ جلد گل جاتے ہیں۔ دور حاضر میں رات کو بھگو کر صبح نہار منہ چنے کھا کر اسی کا پانی پینے والے لوگ پورے دن کی توانائی کے علاوہ قبض سے بھی نجات پا لیتے ہیں۔

پیشاب آور اور قبض کشا

چنے کا یہ پانی یا شوربا' پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔ یہ نہ صرف خون کو صاف کرتا ہے بلکہ اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے، بدن کو گندے اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کیلئے مفید غذا ہے۔ گردے کے سدے کھولتا ہے اس کے کھانے سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔ قدیم اطبا نے چنے کو بے حد مقوی قرار دیا ہے اس سے بدن میں صالح خون پیدا ہوتا ہے بدن میں خاص قوت کو بڑھاتا ہے۔

مغرب کی جدید تحقیقات نے بھی اس امر کی تصدیق کی ہے۔جدید تحقیق کے مطابق اناج میں سب سے زیادہ مقوی غذا چنا ہے ایک چھٹانک چنے میں دوسو چھ غذائی حرارے عرف کیلوریز قوت ہوتی ہے۔چونکہ چنے میں حیاتین ای ہے،اس حیاتین کی کمی سے مردوں میں خاص طاقت کم ہو جاتی ہے اولاد نہ ہونے تک نوبت جا پہنچتی ہے۔عورتوں میں بھی اندرونی اعضا کمزور ہو جاتے ہیں اور حمل گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔حیرت انگیز طور پر طب یونانی اور طب جدید دونوں اس امر پر متفق ہیں کہ چنا مقوی غذا ہے۔

پھیپھڑوں کیلئے مفید

ماہرین نے تو چنے کے غذائی اجزا کو انڈے کی زردی کے برابر قرار دیا ہے۔چنے کو انڈے کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔قدرت نے چنے کو دیگر غذائی اجزا سے سرفراز کیا ہے اس میں 17 فیصد لحمی اجزا پروٹین، چکنائی، نشاستہ دار اجزا چونا اور فاسفورس ہے۔فولاد کی وافر مقدار چنا میں ہے، حیاتین الف، ب، ای اور ایگزلک ایسڈ اور مکمل غذا ہے۔چنا بدن کی خاص قوت کو بڑھاتا ہے۔چنے کا پانی یا شوربا، پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔چنا خون کو صاف کرتا ہے اور اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے بدن کو گندے اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔پھیپھڑوں کیلئے مفید غذا ہے۔گردے کے سدے کھولتا ہے اس کے کھانے سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔آواز کو صاف کرتا ہے۔غرض کہ چنا گوناگوں اوصاف کا حامل ہے۔

چنے بھگوتے ہوئے ان میں تھوڑا سا نمک اور میٹھا سوڈا ڈال لیا جائے تو وہ جلد گل جاتے ہیں۔ (wwwdailyaag.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔بزرگوں کا قول ہے کہ ”کھا چنا، رہ بنا“ یعنی چنے کھاتے رہو تندرست رہو گے۔چنے اور کشمش ہموزن ملا لیں اور ۵۰ گرام روزانہ کھا لیا کریں،جسمانی طاقت کے لیے اکسیر ہے۔

۲۔۔جن احباب کو نزلہ وزکام کی شکایت رہتی ہے وہ صبح نہار منہ پچاس گرام چنے کھا لیا کریں۔ایک ہفتہ میں مرض ختم ہو جائے گا۔

۳۔۔سرعت انزال کا شکار حضرات ۲ گھنٹے قبل پچاس گرام چنے چبا لیا کریں اور پھر اوپر سے کوئی چیز استعمال نہ کریں،حیرت انگیز رکاوٹ ہوگی۔ (صدری مجربات قادریہ)

چھاچھ ’’پکی لسی‘‘

(Butter MilK)

نام

عربی میں مخیض فارسی میں داغ بنگلہ میں گھول گجراتی میں چھاس سندھی میں ڈرہ پنجابی میں پکی لسی ہندی میں چھاچھ‘چھا جک کہتے ہیں۔

ماہیت

دودھ کو جما کر دہی میں بہت سا پانی ڈال کر بلویا جائے اور مکھن نکال لیا جائے تو اس کو چھاچھ یا تکر کہتے ہیں۔جس کا رنگ سفید اور ذائقہ ترش ہوتا ہے۔

جب دہی میں قدرے پانی ملا کر بلویا جائے مگر اس میں سے مکھن نہیں نکالا جاتا تو اسے میٹھا یا دہی کی لسی کہتے ہیں۔

مزاج

سرد تر درجہ دوم۔

افعال

مطفیٔ حرارت، قاطع صفراء، مقوی معدہ و آمعاء۔ قابض، ہاضم، مدر بول۔

استعمال

پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ مصفیٔ حرارت اور قاطع صفراء ہونے کی وجہ سے جوش خون کو دور کرتی ہے۔ گرم معدہ اور جگر کی سوزش کو زائل کرتی ہے۔ ان ہی افعال کی وجہ سے تپ دق شراب اور سموم حار کی سوزش کا ازالہ کرتی ہے۔ مقوی معدہ اور قابض ہونے کی وجہ سے اسہال صفراوی سنگرہنی میں مفید ہے۔ تقویت معدہ و آمعاء اور تقویت جگر کیلئے معجون خبث الحدید یا خبث الحدید کے ہمراہ پلاتے ہیں۔ دموی اور صفراوی اسہال و کثرت حیض میں گائے کے دہی کی چھاچھ جس میں لوہے کا ٹکڑا آگ میں تپا کر سات مرتبہ بجھالیا گیا ہو تنہا یا دیگر قابض ادویہ کے ہمراہ پلاتے ہیں۔ اگر اس میں زیادہ پانی ملا کر پیا جائے تو ادرار قوی کرتی ہے۔ سوزش پیشاب اور ابتدائے سوزاک میں مفید ہے۔

ویدک کتب میں گائے کے دودھ سے جمی ہوئی چھاچھ مرض سنگرہنی کیلئے مفید بیان کی گئی ہے۔ مگر یہ ضروری ہے کہ چھاچھ کا استعمال مریض کی قوت ہاضمہ کے مطابق کرایا جائے۔ ایک نوجوان مریض کو شب روز میں نصف سیر یا اس سے کچھ کم مقدار میں چھاچھ استعمال کرائی جائے اس کے بعد اسکی مقدار دو چھٹانک روزانہ بڑھاتے ہیں۔

احتیاط ضروری

مولی اور چھاچ ایک ساتھ استعمال کرنے کی اطباء ممانعت کرتے ہیں۔

نفع خاص

مسکن حرارت۔

مضر

تپ غضی۔ خلطی کیلئے۔

مصلح

سکنجبین، گرم جوارشین۔

بدل

دہی شیریں خالص یا اس کی لسی۔

مقدار خوراک

دس تولہ سے بیس تولہ تک روزانہ۔

خاص بات

پکی لسی کا کثرت استعمال موٹاپا سستی اور ریحی دردوں کا باعث بنتی ہے۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

دودھ کی لسّی زیادہ لذیذ اور خوش کن ہوتی ہے۔ دہی اگر چہ دودھ سے بنائی جاتی ہے مگر دودھ کے دہی بن جانے کے بعد اس کے خواص بدل جاتے ہیں۔ دودھ چھوٹے بڑے، خاص و عام......سب کی پسندیدہ غذا ہے۔ اس لئے اسے قدرت نے وافر مقدار میں مہیا فرمایا ہے۔ جانوروں سے مہیا ہونے والا دودھ، ان کے بچوں کی ضرورت سے کئی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ مخلوقِ خدا نے دودھ کو استعمال میں لانے کے کئی ڈھنگ اپنا رکھے ہیں۔ دودھ سے دہی بنایا جاتا ہے، دہی میں پانی ڈال کر اس کو پھینٹ کر پتلا کر لیتے ہیں اور حسبِ پسند چینی یا نمک ملا کر پی لیتے ہیں۔ ضرورت کے مطابق برف بھی شامل کر لی جاتی ہے۔ گاڑھی لسی کو 'ادھ ولوڑ ا یارڑ کا'' کہتے ہیں۔ کئی ایک حضرات اس کو مزید لذیذ بنانے کے لئے اس میں دودھ یا کھویہ شامل کر لیتے ہیں۔ اس قسم کی لسی بخوبی ہضم نہیں ہوتی۔ سر کو بھی بوجھل بناتی ہے۔ آج کل کے مشینی دور میں انسان ہر کام کو جلد نپٹانے کے شوق میں مشقت اور جفاکشی سے دور بھاگتا ہے۔ اس طرح وہ اس قسم کی غذاؤں کے فوائد سے بھی محروم ہو گیا ہے۔ بدن کو طاقتور اور مستعد رکھنے کے لئے اب چائے وغیرہ جیسی چیزوں کے استعمال کا رواج پڑ گیا ہے اور پیاس بجھانے اور ٹھنڈک وغیرہ کے لئے ایسے مشروبات کو استعمال کرتا ہے، جن سے تقویت اور غذائیت نام کو بھی نہیں ملتی بلکہ کئی ایک خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً چائے پینے سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، بار بار پیشاب آتا ہے اور گردے مثانہ کمزور ہو جاتے ہیں، بھوک کم لگنے لگتی ہے۔ اسی طرح یخ ٹھنڈے مشروبات معدے کو خراب اور اعصاب کو کند کرتے ہیں۔ لسی بھی ہمیشہ زیادہ ٹھنڈی نہیں پینی چاہئے۔

زیادہ ٹھنڈک اعصاب کی طاقت کو کم کرتی ہے۔ آدمی کاہل ہو جاتا ہے۔ گلے اور سر میں درد، نزلہ، بخار بھی ہو سکتا ہے۔ ان باتوں کو ملحوظ رکھ کر لسی استعمال کی جائے تو لسی گرمیوں کا مؤثر تدارک ثابت ہوتی ہے۔ دیہات میں لسی کے ساتھ خشک روٹی کھانا زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور دوپہر کو بھی پانی کی بجائے لسی کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔ لسی گرمی کو زائل کرتی ہے، پیشاب کو کھولتی ہے، پیاس اور گھبراہٹ کو کم کرتی ہے، جگر کی گرمی کو دور کرنے اور اس کی کارکردگی کو بہتر بنانے کا ایک بہترین مشروب ہے۔ اس کے پینے سے تفریح کے ساتھ تقویت بھی حاصل ہوتی ہے۔

آج کل یرقان کا مرض عام پایا جاتا ہے۔ اس کو رفع کرنے کے لئے لسی بطور دواء اور غذا بڑی مفید ہے۔ لسی جتنی پتلی ہوگی، اس کی چکنائی اور کھٹاس سے گلا محفوظ رہے گا۔ گائے کے دودھ کی لسی زیادہ مفید اور مؤثر ہوتی ہے۔ اگر دودھ از خود پھٹ جائے تو اس کو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس انداز کا مشروب معدہ کے لئے نقصان دہ ہے۔ دودھ کو از خود پھاڑ کر اس کا پانی البتہ پیا جا سکتا ہے۔ یہ پانی بطورِ دواء بعض

امراض مثلاً دماغی خشکی، جنون، خارش کہنہ، وساوس کی زیادتی کا طبی علاج ہے۔ بیماری کے مطابق اس میں شربت ڈال کر بھی بعض اوقات پلاتے ہیں۔اس کو ماء الجبین کہتے ہیں۔ دودھ کے ثفل میں روغن ملا کر بدن پر ملنے سے جلد کی خشکی جاتی رہتی ہے۔ دودھ کے اس ٹھوس حصے سے حلوائی رس گلے، رس ملائی وغیرہ بناتے ہیں اور یہ نمکین مادہ پنیر کے نام سے ویسے بھی کھایا جاتا ہے۔ پرانی پیچش کی تکلیف میں دہی کا پانی استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بالخصوص بچوں کی اس قسم کی تکلیف میں اس پانی کا استعمال زیادہ فائدہ مند رہتا ہے۔ یہ پانی دہی کو بار بار لوہے کی چھری سے کاٹ کاٹ کر جمع کریں اور پانی پئیں۔فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ پرانی پیچش کے لئے پرانے لوہے کے سفوف کے برابر تر پھلہ باریک کر کے شامل کریں اس میں برابر وزن دہی ڈال کر خوب ملائیں اور خشک کریں۔خشک ہوجانے کے بعد پھر اتنا ہی شامل کر کے خشک کریں۔اور تیسری مرتبہ بھی اس عمل کو دہرا کر اچھی طرح خشک کر کے محفوظ کر لیں۔خون کی افزائش،اسہال کو روکنے کے لئے بقدر ضرورت اس سفوف کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ کچھ لوگ دہی کا رائتہ بنا کر کھانا بہت پسند کرتے ہیں۔موسم گرما اور بارش کے دنوں میں رائتہ بڑی مرغوب غذا ہے۔اس کے لئے زیرہ سیاہ، دانہ الائچی کلاں، پودینہ، نمک، سرخ مرچ، بقدر ذائقہ دہی میں شامل کریں۔ کچھ لوگ اس میں باریک دھلی ہوئی کٹی پیاز بھی شامل کر لیتے ہیں۔اس طرح یہ زیادہ لذیذ ہوجاتا ہے۔

کافی دیر تک اگر دہی پڑا رہے تو وہ کھٹا ہوجاتا ہے اور پانی چھوڑ دیتا ہے۔ یہ پانی انسانی جسم کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ چہرے کی بے رونقی دور کرتا، طاقت بڑھاتا، دل کو تسکین دیتا اور پیاس کو دور کرتا ہے۔ دہی سے مکھن نکال لینے کے بعد جو سفید پانی بچ رہتا ہے، اسے شہروں میں لسی اور دیہاتوں میں چھاچھ کا نام دیا جاتا ہے۔اس میں کیلشیم، میگنیشیم، سوڈیم، فاسفورس، کلوروڈین اور سلفر وغیرہ خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور یہ سارے کے سارے پروٹینز انسانی گوشت اور ہڈیوں کی پرورش اور مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی سے چھاچھ کی اہمیت اور افادیت کا آسانی سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔صبح کے ناشتہ میں ایک پیالہ چھاچھ اور نمکین چپاتی مکھن کے ساتھ نعمت خداوندی سے کم نہیں ہوتی۔قوت ہاضمہ بڑھاتا ہے۔

چھاچھ کا استعمال جسم کو پرکشش اور تنومند بناتا ہے۔ دنیا کے بیشتر ملکوں میں یہی چھاچھ ہزاروں سال سے غذا کا لازمی جزو رہا ہے۔آج بھی مصر میں گائے اور بکری کے دہی اور چھاچھ کو بڑے شوق سے استعمال کیا جاتا ہے۔روس میں بھی کھانے کے ساتھ لسی کو ہی بطور مشروب استعمال کیا جاتا ہے۔کئی ملکوں میں بوتلوں میں بند کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔ پرانے اطبا کے نزدیک لسی بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ بالوں کو وقت سے پہلے سفید ہونے سے روکتا ہے۔ جو لوگ اسے مسلسل استعمال کرتے ہیں وہ بہت کم بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔پیچش اور اسہال کے امراض میں یہ بہترین دوا کا کام دیتی ہے۔آج کل سوفٹ ڈرنکس مہمانوں کو بطور مشروب پیش کیا جاتا ہے حالانکہ پہلے لسی سے مہمانوں کی تواضع کی جاتی تھی۔سافٹ ڈرنکس تو نقصان دہ ہیں جب کہ لسی میں کسی قسم کے مضر صحت اجزاء نہیں پائے جاتے۔

شاعر مشرق علامہ اقبال نے بھی اپنے والد کو ایک خط میں لسی پینے کی تاکید کی تھی۔لسی بڑھاپے میں ایک زبردست قوت فراہم کرتی ہے۔ہمارے ملک کی آب و ہوا کے مطابق لسی کا استعمال اور ضروری ہوجاتا ہے جہاں گرمی کی شدت سے جسم کے نمکیات خارج ہوتے

رہتے ہیں وہاں نمکین لسی فرحت کا باعث بننے کے علاوہ صحت کو بھی بہتر کرتی ہے۔انسان کی آنتوں میں بعض اوقات ایک خاص قسم کا کیڑا پیدا ہو جاتا ہے جو موقع ملتے ہی اتنی تیزی سے پرورش پاتا ہے کہ اس کی تعداد ہزاروں تک جا پہنچتی ہے اور آخر کار انسان کی موت کا سبب بن جاتا ہے۔مگر چھاچھ کا کمال دیکھیں کہ اس کا استعمال ان کیڑوں کی افزائش کو روک دیتا ہے۔ چھاچھ پینے والا انسان اس جرثومہ کے مہلک اثرات سے بچ جاتا ہے۔ بلغاریہ اور یورپ کے لوگ چونکہ لسی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں اس لئے ان کی اوسط عمر دوسرے ممالک سے زیادہ ہوتی ہے۔گھی یا تلی ہوئی بھاری چیزوں کو ہضم کرنے میں چھاچھ بہترین غذا ہے۔ چھاچھ میں اگر شکر اور ملائی ملا کر پی جائے تو اس سے آم کی طرح کے فوائد حاصل ہوتے ہیں کیونکہ اس میں آم جیسے ہی پروٹین ہوتے ہیں۔ چھاچھ پینے سے خشکی دور ہوتی ہے،جسمانی طاقت پیدا ہوتی ہے، بادی کو دور کر کے چہرے کی رنگت نکھارتی ہے۔ یرقان، جریان، درد،شدت پیاس، تپدق، قے، بواسیر، دست اور پیٹ کے دیگر امراض میں لسی کا استعمال بہترین ہے۔ چھاچھ کے باقاعدگی سے استعمال سے ہر قسم کے بخار سے جلد ہی نجات مل جاتی ہے۔الغرض لسی کے بے شمار فائدے ہیں۔

(www.dunya.com.pk)

لسی کے فائدے

1۔لسی پینے والے کو کبھی دل کا عارضہ نہیں ہوتا۔بشرطیکہ وہ پکی لسی ہو،یعنی مکھن نکال کر استعمال کی جائے۔

2۔لسی کے اندر ایسے جراثیم ہوتے ہیں جن کی خاصیت ہے کہ وہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ شروع کر دیتے ہیں اور ان پر غالب آجاتے ہیں،لہٰذا انسانی جسم مختلف بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

3۔لسی کے استعمال سے مرض سنگر ہنی بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے بلکہ یہ مرض ہمیشہ ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتا ہے۔تندرست آدمی اگر لسی کا استعمال موسم کی مناسبت سے کرتا رہے تو مختلف امراض سے بچا رہتا ہے۔

4۔لسی کے استعمال سے ثقیل اور ناقابل ہضم غذائیں بھی ہضم ہو جاتی ہیں کیونکہ اس کے اندر کیلشیم، میگنیشم، پروٹیم، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ جیسے نمکیات ہوتے ہیں۔اس سے گوشت اور ہڈیوں کی پرورش بھی ہوتی ہے۔

5۔اس کے استعمال سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور اس طرح وہ تمام مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔

6۔لسی کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔

7۔تازہ اور میٹھی لسی سے انتڑیوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں۔

8۔قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

9۔لسی کی تاثیر سرد تر ہوتی ہے جس لسی سے اچھی طرح بلو کر مکھن نکال لیا جائے وہ ہلکی، زود ہضم اور طاقت بخش ہوتی ہے۔

10۔جن لوگوں کو اکثر زکام رہتا ہو، جوڑوں یا کمر کا درد ہو، نیند زیادہ آتی ہو یا کبھی کبھی بخار آتا ہو انہیں لسی پینے سے مکمل پرہیز کرنا

چاہئے۔

11۔بلغمی طبیعت والے اگرلسی کے ساتھ سونٹھ اور سیاہ مرچ پھانک لیں تو بہت مفید ہے۔

12۔گرمی کی شکایت میں لسی میں کوزہ مصری ملا کر پینا فائدہ مند ہے۔

13۔اگرلسی سے مکھن نکالا جائے تو وہ دیرہضم اور ثقیل ہوتی ہے۔

14۔دہی سے براہ راست لسی بغیر مکھن کے بنانا اور پینا بدن کو موٹا کرتا ہے۔نوٹ:لسی بنانے کیلئے ضروری ہے کہ دہی کو صاف ستھرے برتن میں جمایا جائے۔دہی سے مکھن نکالتے وقت ہاتھوں کی صفائی بہت ضروری ہوتی ہے اور مکھن نکالنے کے اوزار بھی صاف ستھرے ہونے چاہئیں اگر دہی جماتے وقت صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو یقیناً وہ نتائج حاصل نہیں ہوں گے جو دودھ، دہی اور لسی کے فوائد کے زمرے میں آتے ہیں لہٰذا صفائی مقدم ہے،اس کے علاوہ برتن بھی صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔

لسی بہترین جراثیم کش ہے پیٹ میں جاتے ہی امرض پیدا کرنے والے جراثیم کو مغلوب کرلیتی ہے۔لسی میں کیلشیم،میگنیشیم،پروٹین،نمکیات ،فاسورس،سلفر،سوڈیم وغیرہ اجزاء وافر مقدار میں ہوتے ہیں جو گوشت اور ہڈیوں کو طاقت فراہم کرتے ہیں۔دہی کے مقابلہ لسی زود ہضم ہے اور معاون ہضم ہے جس کی غذا جلد ہضم ہوجاتی ہے۔انتڑیوں میں دوران خون کو تیز کرتی ہے۔اور انتڑیاں غلیظ و فاسد مادوں سے صاف ہوجاتی ہیں۔جدید ریسرچ کے مطابق جو حضرات پیٹ کے مختلف عوارض میں مبتلا ہیں،یا آنتوں کا انفیکشن ہے ان کے لیے تازہ دہی کی لسی نعمت غیر مترقبہ ہے،جیسا کہ اوپر مذکور ہوا انسانی معدے اور آنتوں میں جو جراثیم پیدا ہوتے ہیں جن کی وجہ سے آنتوں کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں،ایسے جرثیم کے لیے دہی جراثیم کش دوا کے دور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔تازہ دہی کی لسی مقوی دماغ ہے دماغ کی خشکی دور کرتی ہے،اور دماغی کام کرنے والوں کو ازسرنو کام کرنے لیے انرجی پیدا کرتی ہے تکان دور کرتی ہے،اعصابی کمزوری دور کرتی ہے،نگاہ کو طاقت پہنچاتی ہے،بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتی اور سر کی خشکی دور کرتی ہے اور قبل از وقت بالوں کو سفید ہونے سے روکتی ہے۔گرمی کے موسم میں لسی جگر معدہ اور فساد خون کے مختلف عوارض میں مفید ہے۔

تحائف قادریہ

ا۔۔جب سے ہم لوگوں نے ''لسی'' اور ''کَسّیِ'' کو چھوڑا ہے تب سے بیماریوں نے ہمارے جسم میں اپنا گھر کرلیا ہے۔لسی کے ساتھ روٹی کھانا اور خاص طور پر صبح کا ناشتا کرنا ایسے ہے جیسے سونے کا کشتہ کھانا جو کہ تمام بدن کو کندن بنا دیتا ہے۔اور ''کَسّی'' کو ڈر،کو کہتے ہیں جس سے زمین میں فالتو گھاس پھوس کو چھانٹا جاتا ہے۔اس کے چلانے سے پسینہ بہتا ہے اور سارا کھایا پیا ہضم ہوجاتا ہے۔آج بھی اگر ان دونوں کا استعمال رکھا جائے تو بے شمار امراض سے شفا پائی جاسکتی ہے۔خاص طور پر لسی سے ناشتا اور دوپہر کا کھانا۔اگر لسی میں سفید زیرہ ڈال کر استعمال کیا جائے تو نہ صرف ذائقہ بڑھ جاتا ہے بلکہ افادیت کو بھی چار چاند لگ جاتے ہیں۔

(صدری مجربات قادریہ)

چھوہارا

(Date)

نام

عربی میں خرمائے یابس یا تمر فارسی میں خرمائے خشک بنگالی میں غرر کھجور ہندی میں چھوہارہ سنسکرت زملی کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کا درخت نارجیل یا تاڑ کی طرح ہوتا ہے۔اس سے تاڑی یا نرا کا رس نکلتا ہے۔جو جسم میں چستی اور طاقت دیتا ہے۔لیکن اگر یہ رس پڑا رہے تو اس میں نشہ پیدا ہو جاتا ہے۔اس کے پتے بڑے لمبے معمولی چوڑے آگے کو کانٹے دار لگ بھگ نو دس انچ لمبے جو ایک ہی شاخ پر بہت سے ہوتے ہیں۔پھل گول لمبوترا اور آبریشم کی طرح بادامی رنگ کے جس میں ایک گٹھلی ہوتی ہے۔اور اس میں ایک گہری درز سی ہوتی ہے۔اس کی درخت بہت اونچا سیدھا اور آخری سرے پر پتے اور پھل لگتے ہیں۔پھل بڑے گچھوں میں لگتے ہیں جو سوکھنے کے بعد چھوہارے بن جاتے ہیں۔

مقام پیدائش۔

اس کے درخت پاکستان میں صوبہ سندھ ضلع رحیم یارخان اورضلع ملتان مین بکثرت پائے جاتے ہیں ۔اس کے علاوہ ایران عراق عرب اور مصر وغیرہ میں ہوتے ہیں ۔

خاص بات

مادہ درخت میں پھل لگتے ہیں لیکن نر میں صرف بور ہوتا ہے چھوہارے کے درخت پر پھل آنے سے پہلے جو پھول ہوتا ہے اسے فارسی میں کش خرمایا بہار خرما اور عربی میں طلع کہتے ہیں ۔

مزاج

گرم تر ۔

افعال

کیثر القدا مولدخون ،مقوی باہ ،مولدمنی ۔مسخن بدن ۔مقوی اعصاب ۔

استعمال

خرما کو بطورغذا کھانے سے غذائیت بہت حاصل ہوتی ہے ۔خیال کیاجاتا ہے ۔جوخون خرما کھانے سے پیدا ہوتا ہے ۔وہ غلیظ ہوتا ہے ۔اس وجہ سے یہ جگر وطحال کیلئے مضر ہے ۔

خرما کو بطوردواءزیادہ ترتقویت بدن تقویت باہ لاغری بدن کیلئے دودھ میں جوش دے کر استعمال کرتے ہیں یااس کی معجون بنا کر ضعف باہ کیلئے کھلاتے ہیں ۔مسخن ومقوی اعصاب ہونے کے باعث بعض بلغمی امراض مثلاً دردکمر دردورک وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں بعض بلغمی سینےکو بلغم سے پاک کرتا ہے ۔اور مسخن ہونے ہی کی وجہ سے سرد مزاجوں کے لئے مفیداور گرم مزاجوں کیلئے مضر ہیں ۔

کھانسی خشک میں اگر چھوہارے کو بھون کر استعمال کیاجائے تو فائدہ کرتا ہے اگر اس ساتھ پیپل گوکھروکو پیس کرشہد کے ساتھ دیں تو زیادہ مفید ہے ۔

چھوہارے کی گٹھلی گھس کرگوہانجنی پر لگاتے ہیں ۔

اگرایک پاؤ چھوہاروں کی گٹھلی نکال کراس میں چھ ماشہ افیون داخل کریں اوراپلوں کی گرم راکھ میں بھون لیں پھر کوٹ کر دانہ مسور کے برابر گولیاں بنالیں تو یہ کھانسی کیلئے چوسیں تو مفید ہے ۔دوگولی ہمراہ دودھ امساک وباہ کو بڑھاتی ہے ۔

چھوہارے کا اچار بھی بہت عمدہ ہوتا ہے اگر موٹے چھوہارے صاف کرکے آم کے اچار میں ڈال دیں تو کچھ دنوں کے بعد بہت فائدہ منداورلذیز ہوجاتے ہیں ۔

نفع خاص

مقوی باہ مسمن بدن۔

مضر

قبض پیدا کرتا ہے۔

مصلح

کاہو۔سکنجبین۔

بدل

کھجور۔

مقدار خوراک۔

پانچ سے سات عدد تک۔

مشہور مرکب۔

معجون آرد خرما۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

کھجور سے چھوہارا کیسے بنتا ہے؟

آپ نے چھوہارے تو یقیناً کھائے ہوں گے لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ کھجور سے چھوہارے کیسے بنتے ہیں؟

آئیے آج آپ کے علم میں اضافہ کرتے ہیں۔عام طور کھجور کی تین ورائٹیاں چھوہارا بنانے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔

نمبر 1 ڈھکی

نمبر 2 اصیل

نمبر 3 خودروی

چھوہارا بنانے کے لئے پھل کو ڈوکا حالت میں توڑ لیا جاتا ہے۔واضح رہے کہ کھجور کے پھل کو تین حالتوں میں بیان کیا جاتا ہے۔

پہلی حالت کو ڈوکا کہتے ہیں۔یہ کھجور کے پھل کی ڈوکا حالت ہے اور چھوہارا بنانے کے لئے تیار ہے۔یہ کھجور کی وہ حالت ہے جب پھل پیلے رنگ کا تو ہوتا ہے لیکن ابھی کچا ہوتا ہے۔

دوسری حالت کو ڈنگ کہتے ہیں۔جب پھل کا ایک سرا تھوڑا سا پک جائے تو کھجور کی اس حالت کو ڈنگ کہتے ہیں۔تیسری حالت کو

پنڈ کہتے ہیں۔مکمل پکی ہوئی کھجور کو پنڈ کہتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بتایا جاچکا ہے کہ پھل کا چھوہارا بنانے کے لئے اسے ڈوکا حالت میں توڑ لیا جاتا ہے۔ایک بڑے کڑاہے میں پانی ڈال کر نیچے آگ جلا دی جاتی ہے۔ڈوکے کو کڑاہے کے ابلتے ہوئے پانی میں ابالا جاتا ہے۔جب پانی ابلنے لگے تو اس میں ڈوکا ڈال دیا جاتا ہے۔ابلتے ہوئے پانی میں ڈوکے کو تقریباً 25 منٹ تک ابالا جاتا ہے۔اس کے بعد ابلے ہوئے ڈوکے کو کڑاہے سے نکال کر دھوپ میں سوکھنے کے لئے رکھ دیا جاتا ہے۔ یہ ابلا ہوا ڈوکا تقریباً دو دن تک دھوپ میں سوکھتا رہتا ہے۔ابلے ہوئے ڈوکے کو کھلی دھوپ میں سُکھایا جا رہا ہے۔اس کے بعد ڈوکے کو دھوپ سے اٹھا کر ٹنل میں سوکھنے کے لئے ڈال دیا جاتا ہے۔آپ نے ہائبرڈ سبزیاں اگانے کے لئے بنی ہوئی ٹنل تو دیکھی ہوگی۔ڈوکے کو سکھانے کے لئے بنی ہوئی ٹنل بالکل اسی طرح کی ہوتی ہے۔ڈوکے کو ٹنل کے اندر سکھایا جاتا ہے جو چھوہارا بننے کے قریب ہے۔دو تین دن تک یہ ڈوکا ٹنل کے اندر سوکھ کر چھوہارا بن جاتا ہے۔جسے مناسب جگہ پر سٹور کر لیا جاتا ہے یا منڈی میں بیچ دیا جاتا ہے۔(ڈاکٹر شوکت علی۔ماہر توسیع زراعت، زرعی یونیورسٹی فیصل آباد) (www.agriakhbar.com)

کھجور کو توانائی کا خزانہ کہا جاتا ہے، یہ تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں نہایت مفید ہے، خشک کھجور کو چھوہارا کہا جاتا ہے جو نہ صرف قوت اور طاقت کا خزانہ ہے بلکہ کئی بیماریوں اور جسمانی مسائل میں نہایت مفید مانا گیا ہے۔جسم کو توانائی فراہم کرنے میں چھوہارے کا کوئی ثانی نہیں، چھوہارے میں بہت سے وٹامن موجود ہوتے ہیں جن میں وٹامن اے، سی، ای، کے، بی ۲ اور بی ۶ شامل ہیں۔ یہ تمام وٹامن ہماری صحت کو ہر طرح سے بہتر بناتا ہے۔چھوہاروں میں اہم معدنیات یعنی آئرن، پوٹاشیم، فاسفورس، اور کوپر پایا جاتا ہے۔ان تمام معدنیات کے بغیر ہمارے جسم کے خلیات اپنا کام صحیح طرح انجام نہیں دے سکتے۔صحت منداور آئرن سے بھرپور خون انسانی صحت کیلئے ضروری ہے، خون میں ہیموگلوبن اور آکسیجن فراہم کرنے کیلئے آئرن کلیدی کردار ادا کرتا ہے چھوہارے آئرن حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

لوگ جو خون کی کمی کا شکار ہیں وہ چھوہارے سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ چھوہارے میں کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ہڈیاں اور دانت مضبوط رکھنے کے لیے کیلشیم سب سے اہم ہے۔اپنی غذا میں چھوہارے شامل کر کے جوڑوں کے درد اور گٹھیا کی بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔اس کے استعمال سے دانت خراب ہونے سے بچے رہیں گے۔ چھوہارے میں موجود فائبر قبض کو ختم کرتا ہے، جن لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے وہ چھوہاروں کو رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں اور صبح کھا لیں۔چھوہارے میں کولیسٹرول نہیں ہوتا اور فیٹس بھی بہت کم مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لیے ماہرین اسے کھانے کی صلاح دیتے ہیں کیونکہ یہ خون میں موجود کولیسٹرول کو گھٹاتا ہے۔اس کے علاوہ چھوہارے میں موجود پوٹاشیم اور سوڈیم بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

چھوہارے میں موجود اینٹی اوکسی ڈنٹ نظام ہضم کو طاقتور بناتے ہیں جس سے ہاضمہ درست ہوتا ہے۔اس کے علاوہ چھوہارہ تیزابیت، پیٹ کے السر اور سینے کی جلن کے لیے بھی مفید ہے۔پٹھوں کی مضبوطی کے لیے چھوہارے کا استعمال فائدہ مند ہے۔جسم کے دوسرے پٹھوں کو مضبوط کرنے کے ساتھ دل کو بھی طاقتور بناتا ہے۔حاملہ خواتین بھی یوٹرس کو مضبوط کرنے اور پیدائش میں آسانی کے لیے چھوہاروں کا

استعمال کرسکتی ہیں۔ اگر آپ حد سے زیادہ دبلے ہیں تو چھوہارے آپ کے لیے بہترین ہیں چھوہارے میں کیلوریز وافر مقدار میں موجود ہیں جو وزن بڑھائے بغیر مسلز کو بڑھاتی ہیں۔ چھوہارے میں قدرتی شکر کی موجودگی جسم کو فوری توانائی پہنچاتی ہے۔ اس پھل کے استعمال سے آپ اپنا اسٹیمنا بڑھا سکتے ہیں۔ (www.takbeernews.tv)

چھوہارے کے فوائد

1- چھوہارہ خون صالح پیدا کرتا ہے۔

2- کثیر الغذا ہونے کے ناطے سے بدن کو موٹا کرتا ہے۔

3- کمر درد کیلئے بے حد مفید ہے۔ ایسی صورت میں دودھ کے ہمراہ استعمال کرنا چاہئے۔

4- گردوں کو طاقت دیتا ہے۔

5- سینے اور پھیپھڑے کو طاقت دیتا ہے۔

6- چھوہارے کی گٹھلی عرق گلاب میں گھس کرا گر گوہانجنی پر لگائی جائے تو جلدی آرام آجاتا ہے۔

7- چھوہارے کی گٹھلی کو بھون کر بطور کافی استعمال کیا جاتا ہے۔

8- سرد مزاج والوں کیلئے مفید ہے جبکہ گرم مزاج والوں کو نقصان دہ ہے۔

9- امراض بلغمی بارد میں مفید ہے۔

10- فالج اور لقوہ میں چھوہارے کو دودھ میں ابال کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے ایسی صورت میں پانچ عدد چھوہارے اور ایک پاؤ دودھ صبح وشام استعمال کرنا چاہئے۔

11- نزلہ زکام کو دور کرنے کیلئے چھوہارے چار عدد ستاور اور ملٹھی چھ چھ ماشے کو جوشاندہ بنا کر پلانے سے پسینہ آ کر طبیعت کھل جاتی ہے اور زکام بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

12- یہ ہوا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم بھی ہے اس لئے کمزور معدہ والے احتیاط سے اس کو استعمال کریں۔

13- پتھری کو توڑتا ہے۔

14- بلغمی بخار میں دارچینی چھ ماشے میتھی چھ ماشے چھوہارہ ایک تولہ اور دودھ ڈیڑھ پاؤ ابال کر پلانے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔

15- بدنی تھکان کو دور کرتا ہے۔

16- حضور ﷺ نے چھوہارے کے استعمال کو دل کی طاقت کیلئے تجویز فرمایا۔

17- بدنی حرارت پیدا کرنے کیلئے چھوہارہ اور کھجور بہترین میوہ ہے۔

18- کمزور دانتوں کو طاقت کیلئے ایک پاؤ دودھ میں دس عدد چھوہارے ابال کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے دانت مضبوط

ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جاتا ہے۔

19- جن مریضوں کا ہاضمہ کمزور ہو ان کیلئے تین تولہ چھوہارے دارچینی چار ماشہ ملا کر پانی کے ہمراہ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

20- جوڑوں کے درد اور سوجن کیلئے سات عدد چھوہارے اور سونٹھ پسی ہوئی پانچ ماشے دودھ میں جوش دے کر صبح نہار منہ پینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

21- سات دانے چھوہارے ایک پاؤ دودھ میں جوش دے کر پانے سے زچگی میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔

22- بھوک کھل کر لگانے کیلئے چھوہارے کا اچار استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اچار بنانے کی ترکیب یوں ہے۔ چھوہارے ایک پاؤ، رس لیموں آدھ کلو، دارچینی، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی کا دانہ ہر ایک چھ ماشہ پیس کر اچار بنا لیں۔ مقدار خوراک ایک تا تین دانہ چھوہارے ہے۔ (www.neonetwork.pk)

چھوہارے سے خاص طاقت کی بحالی

☆ چھوہارہ بلغمی امراض کیلئے نہایت فائدہ مفید ہے۔ نزلہ زکام میں دو تین چھوہارے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں جب پھول جائیں تو بمعہ پانی دیگچی میں ڈال دیں اور ایک پاؤ کے قریب دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں جب خوب عرق نکل آئے تو اتار لیں۔ چھوہارے کھا کر نیم گرم دودھ پی کر سو جائیں۔ تین چار دن عمل کریں اس سے دماغی کمزوری بھی دور ہو جائے گی۔

☆ سرطان دم میں اسی طریقہ سے استعمال کریں۔ نہایت مفید ہے۔ جن کو یہ شکایت ہو وہ براہ کرم ایک بڑا چمچ شہد ابلے ہوئے ایک پیالہ پانی میں ملا کر دن میں تین چار دفعہ پی لیا کریں۔ خون میں سرخ جراثیم کی کمی کیلئے انتہائی مفید ٹانک ہے۔

☆ کمزور خواتین جو سیلان رحم جیسے موذی مرض میں مبتلا ہوں حمل نہ ٹھہرتا ہو کمر درد لاغر اور کمزور ہوں۔ اس کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتی ہیں گرم اغذیہ بند کر دیں۔ اس کے چند دن کے استعمال سے عضلات رحم قوی ہو جاتے ہیں۔

☆ اس کے استعمال سے کمزوری سے پیدا ہونے والا کمر درد اور پیشاب کی زیادتی جو بوجہ شوگر نہ ہو کیلئے بھی مفید ہے۔ چہرہ پر رونق آجاتی ہے۔

☆ کمزور دانتوں کو طاقت دینے کیلئے ایک پاو دودھ میں دس عدد چھوہارے ابال کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جاتا ہے۔

☆ جوڑوں کے درد اور سوجن کیلئے سات عدد چھوہارے اور سونٹھ پسی ہوئی پانچ ماشے دودھ میں جوش دے کر صبح نہار منہ پینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

☆ سات دانے چھوہارے ایک پاو دودھ میں جوش دے کر حاملہ کو پلانا بچے کی پیدائش میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

☆ بھوک کھل کر لگانے کیلئے چھوہارے کا اچار استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اچار بنانے کی ترکیب یوں ہے کہ چھوہارے

ایک پاؤ رس لیموں آدھ کلو، دارچینی، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی کا دانہ ہر ایک چھ ماشہ پیس کر اچار بنالیں۔ مقدار خوراک ایک تا تین دانہ چھوہارہ۔

☆ چھوہارہ ہوا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم بھی ہے اس لیے کمزور معدہ والے احتیاط سے اس کا استعمال کریں۔

کمزور حضرات کیلئے خاص الخاص تحفہ

سفید موٹے چنے دس پندرہ دانے (ہاضمہ کو مدنظر رکھیں، اگر معدہ کمزور ہو تو مقدار کم کردیں) دو تین چھوہارے ٹکڑے کرکے آدھ پیالہ پانی میں رات کو بھگودیں۔ صبح چھوہارے کھائیں اور پانی پی لیں۔ بعد میں ایک یا ڈیڑھ پاو دودھ پی لیں۔ قوت باہ میں حیران کن اضافہ ہوگا۔ جسم میں طاقت عود کر آئے گی۔ چہرہ پر سرخی نمودار ہوگی۔ (www.voiceofpakistan.com.pk)

تحائف قادریہ

ا۔۔ پانچ عدد چھوہارے رات کو پانی میں بھگودیں، صبح نہار منہ مکھن کے ساتھ ملا کر کھائیں اور توانائی کا خزانہ پائیں اور اگر مکھن نہ ملے تو صرف چھوہارے کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ (صدری مجربات قادریہ)

خربوزہ

(Sweet Melon)

نام

عربی میں بطیخ فارسی میں خرپزہ بنگلہ میں کھرمج سندھی میں گدرو کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام پھل ہے۔اس کی بیل توری کھیرے کی طرح ہوتی ہے۔اور زمین پر پھیلتی ہے۔بیل گول کھردرے دار روئیں ہوتی ہے۔پتے گول کٹے پھٹے روئیں دار ہوتے ہیں پھول مختلف اشکال کے گول دھاری دار لمبے شروع میں سبز بغیر دھار کے پکنے پر مختلف دھاریوں کے ہوتے ہیں۔کسی کی دھاریاں سبز کسی زرد کسی کی لال اسی طرح کسی خربوزے کا رنگ لال کسی کا زرد اور کسی کا سبز ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان میں بدین ۔خانیوال عارف والا رحیم یار خان میں بکثرت جبکہ ہندوستان میں دہلی میں جمنا باغپت ،سونی پت زیادہ مشہور ہیں ۔لیکن برصغیر میں یہ بکثرت ہوتا ہے ۔کامل کا خربوزہ بہت عمدہ ہوتا ہے ۔اس کا سردہ کہتے ہیں ۔کوئٹہ کے گرمے اور لکھنؤ کے چتلے بہترین اقسام ہیں ۔

مزاج خام

سرد تر درجہ اول تر درجہ دوم ۔

پکا ہوا

گرم ایک تر درجہ دوم ۔

افعال

تغذیہ بدن ،مفرح قلب و دماغ ،جالی ملین ،مدر بول و مدر شیر ۔

استعمال

خربوزہ بطور پھل کے بکثرت کھایا جاتا ہے ۔چونکہ اس سے غذائیت کافی حاصل ہوتی ہے ۔نیز تری بھی لہذا اس کے متواتر استعمال سے بدن کی لاغری دور ہوتی ہے ۔اس کے کھانے کا وقت دو غذاؤں کے درمیان کا وقت ہے جبکہ غذا معدے میں ہضم ہو کر آنتوں کی طرف ہو ۔خربوزہ کے متواتر استعمال سے دانت صاف اور چمک دار ہو جاتے ہیں ۔اعتدال کے ساتھ کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے ۔جبکہ کثرت استعمال سے دست آنے لگتے ہیں ۔اس کے مغز تخم خرپزہ مدر بول ادویات میں شامل کئے جاتے ہیں ۔
مدر ہونے کی وجہ سے استسقاء اور قرحہ مجاری بول سنگ گردہ و مثانہ یرقان میں مفید ہے ۔قل لین کی صورت میں دودھ کو بڑھاتا ہے ۔
خربوزے کا گودا جلد کے نشانات اور جھائیں کو دور کرنے کے لئے جلد پر طلاء کیا جاتا ہے ۔ (www.sayhat.net)

پوست خربوزہ

جالی مدر مفتت سنگ ہے ۔اس کو پتھری گردہ و مثانہ میں استعمال کرتے ہیں ۔گوشت کے ساتھ اس کے چھلکوں کا پکایا جائے تو ان کو جلد گلا دیتا ہے ۔ پوست خربوزہ کے سفوف کو چہرے پر ملنا جلدی داغ دھبوں کو دور کرتا ہے ۔چھلکوں کا نمک درد گردہ کی دواؤں میں ڈالا جاتا ہے ۔

خاص بات

خربوزہ کو غذا کے بعد دو یا تین گھنٹے یا شام کو چار بجے کھانا چاہیے ۔اس کے علاوہ دوسری صورتوں میں نقصان سے خالی نہیں کیونکہ نہار

منہ کھانا مناسب نہیں۔

نفع خاص

مدر بول و یرقان۔

مضر

تپ صفراوی اور تخمہ پیدا کرتا ہے۔

مصلح

سرکہ،سکنجبین۔

بدل

پھوٹ یا پھٹ۔

مقدار خوراک

بقدر ہضم۔

خربوزے کے بیج

تخم خربوزہ احتباس بول سنگ گردہ ومثانہ سوزاک میں شیرہ نکال کر پلاتے ہیں۔حمیات میں ادرار کی وجہ سے ہی حرارت کو دور کرتا ہے۔مدر جالی اور مفتح ہونے کی وجہ سے سدہ جگر کو کھولتا اور ام جگر ومثانہ کو زائل کرتا ہے۔
جالی ہونے کے باعث چہرے کے رنگ کے نکھارنے اور بعض امراض جلدیہ کو زائل کرنے کیلئے بیرونی طور پر طلاء کرتے ہیں ۔چہرے کی سیاہی کو زائل کرتا ہے۔
تخم خربوزہ احتباس بول وحیض دردسینہ ورم جگر خشونت حلق سنگ گردہ ومثانہ سوزش بول وسوزاک میں بشکل سفوف یا شیرہ بکثرت مستعمل ہے۔نیز بطور مولد منی وشیر اور مسمی بھی استعمال ہوتے ہیں۔

نفع خاص

جگر کے سدوں کو کھولتا اور پیشاب جاری کرتا ہے۔

مضر

طحال کیلئے۔

مصلح

شہد خالص۔

بدل

ککڑی کے بیج۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام یا ماشے۔

مشہور مرکب

ٹھنڈے میٹھے خربوزے کی پھانکیں ہر کسی کے لیے پسندیدہ ہوتی ہیں۔ بچے بڑے اور بوڑھے افراد سب ہی اس خوش ذائقہ پھل سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ عموماً گولائی کی شکل میں لیکن قدرے چپٹی بال کی طرح دکھائی دیتا ہے۔ پکا ہوا تازہ خربوزہ مٹھاس سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس میں پانی کی تقریباً 95 فیصد مقدار موجود ہوتی ہے جبکہ یہ وٹامنز اور منرلز سے بھی بھرپور ہے۔

اس میں موجود پانی کی وافر مقدار ٹھنڈک کا احساس دیتی اور پیاس کی شدت میں کمی لاتی ہے یہی وجہ ہے کہ اسے سینے کی جلن دور کرنے اور گردوں کی قدرتی طور پر صفائی کے لیے بھی مفید مانا جاتا ہے۔ خربوزے کی جوسی مٹھاس پیاس کا احساس ختم کر دیتی ہے۔ یہ مختلف شکل سائز اور رنگ میں دستیاب ہوتا ہے مگر ان سب میں دو چیزیں یکساں ہوتی ہیں ایک نرم مٹھاس سے بھرپور رسیلا گودا اور دوسرا اس کا مزید ذائقہ اس وجہ سے کسی کے لیے بھی اسے کھانے سے انکار کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس میں موجود فائبر کی وجہ سے کھانے کے بعد شکم سیری کا احساس ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ ڈائٹنگ کرنے والوں کے لیے ایک بہترین اسنیک ثابت ہوسکتا ہے۔ اس میں موجود رسیلا میٹھا ذائقہ ہائی کیلوریز والے اسنیکس اور ڈیزرٹ کا ایک بہترین متبادل ہے۔

خربوزے کی غذائی افادیت بھی بے شمار ہیں۔ اس میں انتہائی کم کیلوریز ہوتی ہیں یعنی ایک کپ خربوزے میں صرف 64 کیلوریز ہوتی ہیں۔ یہ وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہوتا ہے اس میں چکنائی تقریباً نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جو اسے ایک کے لیے ایک بہترین انتخاب بناتا ہے۔ خربوزے میں کیلشیم 15 ملی گرام فاسفورس 25 گرام آئرن 5.0 ملی گرام وٹامن 34C ملی گرام وٹامن A 640 ملی گرام اور وٹامن 03B1.0 ملی گرام پائی جاتی ہے۔ خربوزہ خون میں کلوٹ بننے جوکہ ہارٹ ٹیک کا سبب بنتا ہے کے عمل کو روکتا ہے۔ یہ

Gourd کی بائیولوجیکل فیملی سے تعلق رکھتا ہے جس میں کھیرا بھی شامل ہے جبکہ تربوز بھی اس فیملی کا حصہ ہے۔

شفائی افادیت وخصوصیات

اس کا شمار گو کہ سستے اور عام پھلوں میں ہوتا ہے لیکن افادیت کے لحاظ سے یہ پھل بے مثال ہے کیونکہ اس میں پوٹاشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے لہٰذا یہ بلڈ پریشر کنٹرول کرنے اور دل کی دھڑکن کو اعتدال میں لانے کے لیے بے حد معاون ہے۔

تحقیق کے مطابق بیٹا کیروٹین اور وٹامن C مل کر کینسر اور امراض قلب دور کرنے کے لیے مؤثر ہیں۔خربوزے کے شفائی اثرات اینٹی اسٹروک دافع امراض قلب صحت مند جلد کے حصول ایکزیما سینے کی جلن اور گردوں کے بیشتر امراض میں مفید ہیں۔ یہ قبض کشا اور پیشاب آور ہے جس کی وجہ سے جسم سے کئی زہریلے مادے خارج کرنے میں بھی معاون کرتا ہے۔ یہ گردے اور مثانے کی پتھری دور کرنے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

اینٹی کینسر

خربوزے میں کیروٹینائڈ کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ کینسر سے بچاؤ میں مفید ہے خصوصاً پھیپھڑوں کے کینسر میں کیونکہ خربوزے میں موجود دافع سرطان اجزا سرطانی خلیات کو ختم کرتے ہیں جو جسم پر اثر انداز ہو رہے ہوتے ہیں۔کینسر سے دور رہنے کے لیے خربوزے کا استعمال ضرور کریں۔

صحت مند جلد کے حصول میں معاون

خربوزہ جلد کو صحت مند رکھتا ہے کیونکہ اس میں موجود اہم جز کولاجن جلد کو خوبصورت اور جھریوں سے پاک بناتا ہے جبکہ اس میں موجود پروٹین کمپاؤنڈ ٹشوز کو ایک دوسرے سے جڑا رکھنے میں بھی مددگا ہوتے ہیں۔

اگر نقاہت کی وجہ سے چہرے کی دلکشی کم ہوگئی ہو یا آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے ہوں اور خون کی کمی بھی ہو تو کچھ عرصہ مستقل خربوزہ استعمال کرنے سے چہرے پر بشاشت آجاتی ہے اور دبلا پن دور ہو جاتا ہے۔خربوزے کے گودے کا پیسٹ بنا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگانے سے چند روز میں رنگت نکھر جاتی ہے۔ اگر آپ کی جلد رف اور ڈرائی ہو تو اپنی روزمرہ خوراک میں خربوزے کا اضاف لازمی طور پر کرلیں۔

سینے کی جلن میں مفید

اس میں موجود 90 فیصد پانی تسکین کا احساس دیتا ہے یہ سینے کی جلن دور کرنے میں بے حد معاون ہے اس میں وٹامن A اور وٹامن B اور وٹامن C کے علاوہ پروٹین،کیلشیم اور فاسفورس کی بھی بڑی مقدار ہوتی ہے خربوزہ کھانے سے پہلے کھانا زیادہ بہتر ہوتا ہے یعنی آپ اسے صبح ناشتے کے بعد یا شام کے وقت بھی لے سکتی ہیں البتہ خالی پیٹ اس کا استعمال صحیح نہیں ہے۔

ہاضمے کے لیے بہترین

آپ لنچ ٹائم میں خربوزے کے ایک پیالے سے اپنی غذائی ضرورت بآسانی پوری کرسکتی ہیں۔ جب کبھی آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کا ہاضمہ ٹھیک طرح سے کام نہیں کررہا ہے تو آپ خربوزے کو اپنی خوراک بنائیں۔ پانی سے بھرپور خربوزہ ہاضمے کے لیے بے حد بہترین ہے اس میں موجود منرلز خوراک ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ معدے کے لیے ایک زود ہضم غذا ہے جو کہ غذائیت سے بھی بھرپور ہے۔

امراض قلب کے لیے موثر

خربوزے میں موجود ایک جز خون میں تھکے Clotting بننے کے عمل کو روکتا ہے جو کہ ہارٹ اٹیک ہونے کی ایک بڑی وجہ ثابت ہوتا ہے اور دیگر پیچیدگیوں کی وجہ بھی بنتا ہے۔ خربوزے کے استعمال سے دوران خون کی روانی بہتر ہوتی ہے اور دل کو اپنی کارکردگی برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

گردوں کے امراض میں مفید

خربوزے میں بہترین Diuretic Power موجود ہوتی ہے لہٰذا یہ گردوں کی مختلف بیماریوں سے تحفظ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بیماری سے ہونے والی پیچیدگیوں سے بھی بچاتا ہے۔ اس کے استعمال سے گردوں کی کارکردگی بہتر رہتی ہے۔ آپ اس کے ساتھ لیموں کا رس بھی استعمال کرسکتی ہیں اس کے ساتھ یہ یورک ایسڈ کے مسائل سے بچانے میں بھی معاون ہوگا۔ اس کے فوائد سے صحیح طور پر مستفید ہونے کے لیے ہر روز ایک بار دن کے آغاز میں اس کا استعمال ضرور کریں۔

فوری توانائی کا حصول

خربوزے میں مختلف وٹامنز کے ساتھ وٹامن B کی بھی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ جسم میں توانائی پیدا کرنے کا اہم ذریعہ ہے یعنی یہ نشاستہ اور شکر کے جزوبدن بننے کے عمل کے لیے ضروری ہے لہٰذا خربوزہ کھانے سے آپ کو توانائی ملتی ہے اور بشاشت کا احساس ہوتا ہے۔

وزن کم کرنے میں معاون

خربوزہ ان لوگوں کے لیے ایک آئیڈیل فروٹ ہے جو کہ اپنا وزن گھٹانے کے خواہش مند ہوتے ہیں کیونکہ اس میں سوڈیم کی انتہائی کم مقدار ہوتی ہے چکنائی فیٹ بالکل نہیں ہوتی، یہ کولیسٹرول فری بھی ہے اور اس میں کیلوریز کی بھی انتہائی کم مقدار ہوتی ہے لہٰذا اسے کھانے سے بھوک کا احساس ختم ہوجاتا ہے اور شکم سیری محسوس ہوتی ہے کیونکہ اس میں پانی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

اگر آپ میٹھا کھانے کی خواہش مند ہیں تو خربوزے سے لطف اندوز ہوں اس میں موجود قدرتی مٹھاس آپ کی خواہش کو پورا کرتے

ہوئے آپ کو کینڈیز اور ہائی کیلوریز والی سوئیٹ ڈشز سے دور رکھتی ہے۔

بہترین بے بی فوڈ

چھوٹے بچوں کے لیے خربوزہ ایک بہترین خوراک ہے۔ نارمل صحت مند بچے کو 6 ماہ کی عمر سے خربوزے کی ایک پھانک دی جاسکتی ہے۔ بچوں کو خربوزہ دیتے ہوئے خصوصاً صفائی کا بے حد خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے خربوزے کو صاف ہاتھوں سے دھونے کے بعد صاف چھری اور برتن کا استعمال کریں اور کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھولیں۔ کاٹنے کے بعد زیادہ دیر تک رکھا ہوا خربوزہ بچوں کو استعمال نہ کروائیں۔ خربوزے کا چھلکا اتار کر بچوں کو پھانک کھانے کے لیے دیں۔ کچھ بچوں کو خربوزہ کھانے سے یا اس کا رس منہ کے اطراف میں لگنے سے الرجک ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے منہ کے اردگرد خارش محسوس کرسکتا ہے یا شدید الرجی کی صورت میں دمے کا شکار ہوسکتا ہے لیکن یہ ایک غیر معمولی صورتحال ہے اور عموماً خربوزہ کھانے سے بچوں کو ایسی کوئی شکایت نہیں ہوتی البتہ صفائی کا خیال رکھنا اس لیے ضروری ہے کہ کسی بھی قسم کا بیکٹیریا اس کے ذریعے بچوں کے پیٹ میں نہ پہنچ جائے۔

خربوزہ صرف رسیلا اور مزیدار پھل ہی نہیں ہے بلکہ بچوں کی خوراک میں اس کا اضافہ کی غذائیت بخش خوراک میں ایک بہترین اضافہ بھی ہے اور اس کے ذریعے آپ اپنے بچے کو بہت اہم غذائی اجزا مہیا کرسکتے ہیں۔ اس میں موجود بیٹا کیروٹین وٹامن C پوٹاشیم فائبر، فولیٹ، وٹامن B6 اور نیاسن بچوں کی جسمانی نشوونما میں مددگار ہونے کے ساتھ مختلف بیماریوں سے بچاؤ میں بھی مددگار ہوتا ہے جبکہ اس میں لائیکوپین کی بھی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ بیٹا کیروٹین جسم میں جانے کے بعد وٹامن A میں تبدیل ہوجاتے ہیں جو کہ بہتر بصارت کے لیے ضروری ہے۔

ہارٹ اٹیک سے بچاؤ

خربوزہ میں شامل ایک خاص جزو (اڈینوسائن) خون کے خلیوں کو جمنے نہیں دیتا اور اگر ایسا نہ ہو تو یہ چیز بعدازاں ہارٹ اٹیک کے امکانات بڑھا دیتی ہے۔ خربوزہ جسم میں خون کی گردش کو معمول پر رکھتا ہے، جس سے ہارٹ اٹیک یا سٹروک جیسی بیماریوں کے امکانات نہایت کم ہوجاتے ہیں۔ جلدی صحت: جلدی صحت کی برقراریت اور بہتری کے لئے خربوزہ نہایت عمدہ غذا ہے۔ خربوزہ میں شامل پروٹین جلد کو نہ صرف خوبصورت وملائم بناتے ہیں بلکہ جلدی بیماریوں سے حفاظت بھی کرتے ہیں۔ گردے کے امراض میں مفید: خربوزہ کا استعمال گردوں کو صاف کرتا ہے اور گردے میں جمی ہوئی کثافتوں کو بھی دور کردیتا ہے۔ اور اگر خربوزہ کو لیموں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ یورک ایسڈ جیسی تکلیف میں بھی آرام پہنچاتا ہے۔ سینے کی جلن: 90 فیصد پانی پر مشتمل یہ پھل سینے کی جلن میں بھی اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

(www.dailypakistan.com.pk)

موسم گرما کا لذیذ اور فرحت بخش پھل خربوزہ

یہ نہ صرف انسانی جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہے بلکہ یہ مختلف بیماریوں سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ پھل 95 فیصد تک مختلف وٹامنز اور منرلز کا مجموعہ ہے۔خربوزے میں قدرتی طور پر وٹامن اے، بی،سی کے علاوہ فاسفورس اور کیلشیم جیسے پروٹین بھی شامل ہوتے ہیں۔خربوزے میں کافی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔گرمی میں خربوزہ ضرور کھائیں تاکہ جسم کو بھرپور توانائی حاصل ہو سکے۔ خربوزے کے چھلکے بھی حد درجہ مفید ہیں۔اس کے بیج بھی بے حد مفید ہیں۔طاقت کے لئے چاروں مغز میں خربوزے کے بیج بھی شامل کئے جاتے ہیں۔تو آیئے ہم آپ کو خربوزے کے چند ایسے اہم فوائد کے بارے میں بتاتے ہیں جن کا شائد بہت سے لوگوں کو اندازہ بھی نہیں ہوگا۔ خربوزہ ہمیشہ دوپہر میں کھائیں ایسا کرنے سے اس کی افادیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔آئیں یہاں دیکھتے ہیں خربوزہ جیسی نعمت ہمارے لئے کیسے اور کس حد تک مفید ہوتی ہے۔

عمدہ خربوزہ ذائقہ میں میٹھا،تاثیر میں سرد،بلغم،صفرا اور ہوا کو قابو میں رکھنے والا،پیشاب آور،مصفی بدن،قبض کھولنے والا،خون بنانے والا اور جسم کا درجہ حرارت کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھنے والا پھل ہے۔اس کا استعمال ریاح کو دور کرتا ہے۔اجابت با قاعدہ بناتا ہے اور پیٹ کے کیڑے خارج کرتا ہے۔خربوزے کا چھلکا سائے میں خشک کر کے اسے ابال کر جوشاندہ پئیں تو پتھریاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔پیشاب کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔اس کا بیج خشک کر کے مغز حاصل کرتے ہیں جو متعدد پکوانوں اور مقویات میں استعمال ہوتا ہے۔خربوزے کا مغز دل و دماغ کے لیے تقویت کا باعث اور یادداشت تیز کرنے کا سبب بنتا ہے۔خربوزہ ہمیشہ کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد استعمال کرنا چاہیے۔

اس کی معتدل مقدار ہی سودمند ہوتی ہے۔اضافی مقدار کا استعمال صفرا کی زیادتی کا سبب بنتی ہے۔بھوک ختم یا بے قاعدہ کر دیتی ہے۔زیادہ مقدار میں خربوزہ کھانے سے پیٹ میں گیس،صفرا اور بخار کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔خربوزہ کھانے کے بعد دودھ نہیں پینا چاہیے۔دودھ کی بجائے چینی کا شربت استعمال کرنا اس کے منفی اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔جس طرح آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی پینا مفید ہوتا ہے،اسی طرح خربوزے کے بعد شربت پینا نافع ہوتا ہے۔اعتدال کے ساتھ خربوزے کا استعمال جگر اور اس کی کارکردگی پر اچھا اثر ڈالتا ہے لیکن زیادہ مقدار جگر کو ہی نقصان پہنچاتی ہے۔مناسب مقدار میں خربوزہ کھانے والے افراد جگر کی خرابی اور یرقان سے محفوظ رہتے ہیں۔ان کی قوت ہاضمہ بڑھتی ہے،بھوک چمک اٹھتی ہے اور کمزوری کا تدارک ہوتا ہے۔

خوبانی

(Apricat)

نام

عربی میں مشمش فارسی میں زردآلو۔سندھی میں زردآلو، پہاڑی میں ہاڑ کہتے ہیں۔

ماہیت

خوبانی تازہ اوراخروٹ کے برابر لیکن آڑو سے کسی قدر مشابہ گول پھل ہے۔جو خشک ہونے پر بھورے رنگ کا مزہ شیریں ہو جاتا ہے۔اس کے اندر گٹھلی بادام سے مشابہ ہوتی ہے۔اور توڑنے پر اس کے اندر سے مغز بادام کے مانند مغز نکلتا ہے۔جو مزہ میں کسی قدر بادام کی مانند لذیز ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان میں خصوصاً صوبہ بلوچستان وسرحد افغانستان ہندوستان۔

مزاج خوبانی

سرد وتر درجہ دوم۔

مغز خوبانی

گرم وتر۔

استعمال

خوبانی تازہ مسہل صفراء، مسکن خون وحدت صفراء ہے۔لہذا امراض صفراویہ میں اکثر استعمال کی جاتی ہے۔خصوصاً تپ صفراوی اور التہاب، معدہ کی حالت میں مستعمل ہے۔پیاس کو تسکین دینے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔مغز خوبانی مبہی اور دیر ہضم ہے۔خوبانی کے پتے مخرج وقاتل دیدان ہیں۔

نفع خاص

مسکن جوش صفراء ملین طبع۔

مضر

نفاخ۔

مصلح

شکر، مصطگی اور انیسوں۔

بدل

شفتالو۔

مقدار خوراک۔

پانچ سے دس عدد تک۔

بطور غذا

بقدر ہاضم۔

خشک خوبانی کھانا کیوں ضروری ہے؟

آپکی اچھی جسمانی صحت ہی ہماری اوّلین ترجیح ہے۔اسی اصول کی بنیاد پر"خشک خوبانی"،ہماری آجکی پوسٹ کا موضوع ہے کیونکہ خشک خوبانی ایسی توانا وصحت بخش غذا ہے جو آپکو پورا سال دستیاب ہوتی ہے۔خشک خوبانی کا ایک چھوٹا سا دانہ اپنے اندر صحت کا ایک ایسا خزانہ چھپائے ہوتا ہے۔جس سے فائدہ صرف وہی انسان اُٹھا سکتا ہے جو اس اُٹھا سکتا ہے جو اس کی حقیقت سے واقف ہوتا ہے۔خشک خوبانی متعدد طبی فوائد کی مالک ہوتی ہے اور اسک استعمال آپکو کئی عام امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔آئیے اسکے کچھ اہم اور خاص فوائد کے متعلق جانتے ہیں۔

نظام ہضم

کھانا کھانے سے قبل خشک خوبانی استعمال ہمارے نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔اس کے علاوہ خشک خوبانی قبض کے حوالے سے مدد گار ثابت ہوتی ہے اور ساتھ ہی ناپسندیدہ مواد کو خارج بھی کرتی ہے۔

خون کی کمی سے بچاؤ

خشک خوبانی آئرن کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔جو کہ خون کی کمی کے خلاف مزاحمت کرنے کے حوالے سے مفید ثابت ہوتا ہے۔عام طور پر خواتین مخصوص ایام میں خون کی کا شکار رہتی ہیں اس لیے انھیں چاہیے کہ ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں آئرن کی بھاری مقدار پائی جاتی ہو اگر آپ خشک خوبانی کو اپنی روزمرہ کی خوراک میں (جسم کی ضرورت کے مطابق) شامل کریں گے تو یہ ہیموگلوبن کی سطح میں اضافہ کا باعث ہوگا۔

بہترین بینائی (نظر) کیلئے

خشک خوبانی میں دو ایسے غذائی اجزاء بھاری مقدار میں پائے جاتے ہیں جو بینائی کی حفاظت کرتے ہیں کیونکہ یہ عموماً عمر میں اضافے کیساتھ کمزور ہو رہی ہوتی ہے۔خشک خوبانی کا استعمال موتیے کے خطرات کو کم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

صحت مند دل

خشک خوبانی میں فائبر کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے۔جو جسم میں موجود کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہے۔اسی وجہ سے دل کے امراض لاحق ہونے کے خطرات میں بھی کمی واقع ہوتی ہے اس دوران خشک جسم خوبانی جسم کیلئے بہتریں کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ بھی کرتی ہے روزانہ آدھا کپ خشک خوبانی کھانا دل کی صحت کیلئے مفید ہے۔

بخار

خشک خوبانی میں بخاری کی حدت کو کم کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہوتی ہے۔روزانہ ایک کپ خشک خوبانی کے جوس میں ایک چائے کا چمچ شہد شامل کرکے پیئں یہ آپ کو پیاس سے بھی آرام دے گی۔

ہڈیاں کی مضبوطی

اس میں کیلشیم بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اور ہم سب یہ بات بخوبی جانتے ہیں کہ کیلشیم ہماری ہڈیوں کی بہترین صحت کے لیے سب سے ضروری ہے (لہذا کیلشیم کے حصول کیلئے جسمانی ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے خشک خوبانی لیں زیادہ نہیں) اس کے علاوہ خشک خوبانی میں پوٹاشیم بھی پایا جاتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں کیلشیم کے تقسیم کے حوالے اہم کردار ادا کرتا ہے اور یہ تمام عوامل ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے انتہائی اہم ہیں۔

کینسر سے بچاؤ

خشک خوبانی میں بھاری مقدار پائے جانے والے اینٹی اوکسیڈنٹس کینسر جیسے موذی مرض کے لا حق ہونے کے خطرات کو کم کرتے ہیں اس کے بیج کینسر کی افزائش کا خاتمہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔کینسر کے مریضوں کو یہ پانچ بیج ایک گلاس اورنج جوس (مالٹے کے جوس) کیساتھ روزانہ صبح ناشتہ میں اسوقت کھانے چاہئیں جب تک کہ کینسر کے غیر معمولی خلیوں کا خاتمہ نہیں ہو جاتا۔

وزن کی کمی

خشک خوبانی میں پائی جانے والی، فائبر کی بھاری مقدار نہ صرف آپ کے نظام ہضم کو بہتر بناتی اور اس وجہ سے آپکا وزن بھی کم ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ خشک خوبانی میں کیلوریز بھی بہت کم پائی جاتی ہیں۔

جلد

خشک خوبانی کو جلد سے متعلق مسائل مثلاً سورج کی جلن کی وجہ سے ہونے والی خارش اور ایگزیما وغیرہ سے بھی آرام کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے خشک خوبانی کیل مہاسوں اور جلد کے دیگر مسائل کے خلاف بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

(www.suchtv.pk)

خوبانی کی دنیا بھر میں 20 سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔خوبانی تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔اس کو تین طریقوں سے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔ ۱) خشک کرلیا جاتا ہے۔ ۲) تازہ خوبانی کو ہلکے شکر کے قوام میں محفوظ کرکے ڈبوں میں بند کردیا جاتا ہے۔ ۳) خوبانی کو پیس کر آٹے کی شکل میں محفوظ کرلیا جاتا ہے جو کہ چپاتی بنانے کے کام آتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ خوبانی متعدد غذائی اجزاء سے مالا مال ہے۔

تازہ خوبانی میں قدرتی شکر، وٹامن اے، سی، ای، پوٹاشیم، کیلشیم اور فاسفورس موجود ہوتے ہیں۔خوبانی سے حاصل ہونے والے

بادام میں پروٹین اور چکنائی ہوتی ہے۔جبکہ خشک خوبانی میں بھی پروٹین،فروٹوز،معدنی نمکیات،چونے،فاسفوس،فولاد کے ساتھ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتا ہے۔سرد ملکوں اور عرب ممالک میں سارا سال خشک خوبانی کا استعمال بہت زیادہ ہے۔

خوبانی کا طبی استعمال

نظامِ ہضم میں خوبانی کا استعمال اچھے اثرات مرتب کرتا ہے،اس کے استعمال سے جسم میں توانائی و تازگی کا احساس ہوتا ہے۔صبح نہار منہ 8 سے 10 دانہ لے کر اوپر سے لسی پی لی جائے تو نظامِ ہضم درست رہنے کے ساتھ سینہ کی جلن اور قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔

جلدی امراض سے نجات

خون میں حدت کم کرنے،پھوڑے پھنسیوں سے نجات کے لیے 100 گرام خوبانی،30 گرام عناب رات کو 300 ملی لیٹر پانی میں بھگو دیں۔صبح خوب مل کر چھان لیں اور حسبِ ضرورت مصری ملا کر نہار منہ پی لیں۔چند دن میں نتائج آنے لگیں گے۔

پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لیے

50 گرام خشک خوبانی،سبز چائے نہار منہ استعمال کریں،کچھ دن میں کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

بھوک کی کمی

عام صحت مند لوگ بھوک کی کمی کی شکایت کرتے ہیں،ان کا معدہ بوجھ محسوس کرتا ہے،پیٹ پھولا رہتا ہے،لہٰذا ان امراض میں ایک پاؤ خوبانی استعمال کریں اور اس کے ساتھ 20 گرام سونف سبز روزانہ استعمال کریں۔

خوبانی کے دیگر انگنت فوائد

1-ڈکاریں آنے کو روکتی ہے۔

2-خوبانی خون اور جوشِ خون کو فائدہ دیتی ہے۔

3-خوبانی کے درخت کے پتے اگر دو تولہ رگڑ کر پلائے جائیں تو پیٹ کے کیڑے اس سے مر جاتے ہیں۔

4-سوزشِ معدہ اور بواسیر کے لیے مفید ہے۔

5-جگر کی سختی کو دور کرتی ہے۔

6-تپِ حار میں خوبانی کھلانے کے بعد گرم پانی شہد ملا کر پلانا قے لاتا ہے اور بخار اتر جاتا ہے۔

7-اس کے رس کے چند قطرے کانوں میں ڈالنے سے بہرہ پن دور ہوتا ہے اور کان کے درد سے افاقہ ہوتا ہے۔

8-نزلہ،زکام،گلے کی خراش اور منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے روزانہ دس دانہ خوبانی ہمراہ گرم پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

9-سر چکرانے اور صبح اٹھنے کو اگر دل نہ چاہتا ہو تو پندرہ دانے خوبانی ایک پاؤ دودھ میں رات کو اُبال کر اور مزید اس میں سونف ایک

تولہ، دانہ بڑی الائچی تین ماشہ ملا کر ابال کر رکھیں اور صبح نہار منہ استعمال کریں بے حد مفید ہے۔

10-جسم میں توانائی پیدا کرتی ہے۔

11-خوبانی کے استعمال سے خون میں حرارت اور حدت پیدا ہوتی ہے۔

12-خوبانی قبض کشا ہوتی ہے اور خوراک کو جلد ہضم کرتی ہے۔

13-خوبانی کا مربہ بنایا جاتا ہے جو مقوی دل ،مقوی معدہ اور مقوی جگر ہوتا ہے۔

14-خوبانی کے مغز کے فوائد مغز بادام کے برابر ہوتے ہیں۔

15-خوبانی میں بہترین غذائیت ہوتی ہے۔جو انسانی جسم کے لیے بہت مفید ہے-

16-بعض اطباء نے لکھا ہے کہ خوبانی کھانے سے عمر بڑھتی ہے۔

چند احتیاط جو ضروری ہیں

سرد مزاج والے ضعیف اشخاص اور کمزور معدہ والوں کے لیے خوبانی کا استعمال مناسب نہیں۔

کھٹی خوبانی استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس سے پیٹ میں اپھارہ پیدا ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر میں خوبانی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔ (www.hamariweb.com)

تحائف قادریہ

ا۔۔تین عدد خشک خوبانی رات کو پانی کے ایک کپ میں بھگو دیں،صبح ان کو کھا کر اوپر سے پانی پی لیں۔جسمانی طاقت کے لیے اکسیر ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

(Cinnamon Bark)

نام

عربی اور اردو میں قرفہ،ہندی میں دال چینی اور کہتے ہیں ۔

ماہیت

اس کا درخت درمیانہ قد کا ہرا بھرا ہوتا ہے۔اور تیز پات کے درختوں سے کچھ بڑا اس کی چھال سرخ بھوری مائل جو کہ پتلی اور خوشبو دار ہوتی ہے۔پتے ڈنڈی دار چار سے سات آٹھ انچ لمبے اور دو تین انچ چوڑے بھالے کی طرح نوک دار جس پر چار پانچ لمبائی کے رخ میں دھاریاں ہوتی ہیں ۔پھول بیگنی رنگ کے کنگر دندے سے چھوٹے اور گول ہوتے ہیں ۔چھال پتلی اور آسانی سے ٹوٹنے والی ہوتی ہے۔چھال کے اوپر باریک نقطے اور لہر دار لکیریں اندر سے سیاہی مائل اور خوشبو دار ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔بطور دوا یہی چھال استعمال ہوتی ہے۔

افعال

دافع تعفن خاذب محرک مسکن اوجاع جالی مفرح قلب و دماغ محرک اعضائے تنفس منفث بلغم مقوی معدہ وجگر قابض آمعاء، محرک باہ، مدرحیض دافع امراض عصبیہ۔

استعمال

دارچینی ہوئے دہن کو خوشبودار بنانے اور دانتوں کو مضبوط کرنے کیلئے سفوفات میں شامل کرتے ہیں۔ کھانسی دمہ کو زائل کرنے کیلئے شہد میں ملا کر چٹاتے ہیں یا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں ضعف معدہ اور اسہال وپیچش کو دور کرنے کیلئے مناسب ادویہ کے ہمراہ سفوف بنا کر کھلاتے ہیں۔

ادرارحیض کیلئے جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں بحتہ الصورت بودارقصبہ الریہ اورسینہ کو بلغم سے صاف کرتی ہے۔ نسیان صرع خصیہ میں پانی میں اترانے اور رعشہ میں خصوصاً مفید ہے۔ بھوک کی کمی کو دور کرتی ہے۔ نیز اپھارہ دردشکم میں بھی مفید ہے۔ استسقائے ذقی ولحمی میں ہلیلہ کابلی کیساتھ مفید ہے۔ دافع تعفن ہونے کی وجہ سے انفلوئنزا تپ محرقہ ہیضہ وبایہ میں بکثرت استعمال ہوتا ہے اور حفظ ماتقدم کیلئے بھی مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے بار بار پیشاب آتا ہے۔ تو دارچینی کا سفوف دو گرام ہمراہ دودھ کھلانا مفید ہے۔

دارچینی کا بیرونی استعمال

بہق وکلف جیسے امراض کا زائل کرنے کیلئے اس کا ضماد کا طلاء کیا جاتا ہے۔ مقوی باہ ادویہ میں شامل کرکے روغن کشید کرتے ہیں اور ضعف باہ کو دور کرنے کیلئے عضو مخصوص پر طلا کرتے ہیں۔ یا مناسب ادویہ کے ہمراہ پیس کر ضماد کرتے ہیں سردی کے سر درد کو رفع کرنے کیلئے پانی میں پیش کر پیشانی پر لگاتے ہیں قوبا قرح نمش اور جلد کے داغ دھبوں کو دور کرتے ہیں۔

نفع خاص

مقوی اعضاء رئیسہ۔

مضر

مثانہ کو۔

بدل

تج۔

مصلح

کتیرا اسارون۔

مقدار خوراک

ایک سے دو گرام یا ماشہ۔

مشہور مرکب

جوارش جالینوس جوارش آملہ عنبری بہ نسخہ کلاں جوارش بنسبا سہ وغیرہ۔

دارچینی کیلشیئم، ریشے اور مینگنیز سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہ صحت کے لیے بہت سے فوائد کی حامل ہے تاہم اس کا بکثرت استعمال صحت کے لیے خطرناک مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

دارچینی کے زیادہ استعمال کے درج ذِیل 7 نقصانات ہیں

1-دل کے لیے مسائل

دارچینی کے زیادہ استعمال سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔اس واسطے دل کے مسائل سے دو چار افراد کو دارچینی کے استعمال سے خبردار کیا جاتا ہے۔

2-جسم کا درجہ حرارت

دارچینی زیادہ کھانے سے انسانی جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔لہذا جسم میں کسی بھی انفیکشن کے متاثرہ افراد کو ڈاکٹروں کی جانب سے متنبہ کیا جاتا ہے کہ وہ دارچینی کا بہت زیادہ استعمال نہ کریں۔

3-الرجی

دارچینی سے بعض افراد کو بعض نوعیت کی الرجی ہو سکتی ہے۔ یہ الرجی نکسیر پھوٹنے، آنکھوں کی سوزش، معدے میں درد، ہاتھوں اور چہرے پر سُوجن اور غنودگی کی صورت میں سامنے آ سکتی ہے۔

4-دورانِ حمل

دوران حمل خواتین کے لیے دارچینی کا استعمال مناسب نہیں۔ دارچینی کے سبب قبل از وقت دردِ زہ اور رحم کے سُکڑنے کا وقوع ہو سکتا ہے۔

5-خون میں شکر

طبی مطالعوں سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ دارچینی کے بکثرت استعمال سے خون میں شکر کی سطح کم ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں عام انسان کو چکر آ سکتے ہیں۔

6-جلد کے مسائل

انسانی جلد پر دارچینی کے تیل کا وہ ہی اثر ہوتا ہے جو تیز مرچ کے پاؤڈر کا جلد پر ہوتا ہے۔یعنی کہ اس سے جلد پر شدید جلن کا احساس ہوتا ہے۔

7-اینٹی بائیوٹک کے ساتھ عمل پذیر ہونا

دارچینی کو ایک قسم کا اینٹی بائیوٹک شمار کیا جاتا ہے۔لہٰذا اگر آپ کسی بیماری کے سبب کسی بھی نوعیت کی اینٹی بائیوٹک کھا رہے ہیں تو آپ کو دارچینی نہیں کھانا چاہیے۔ہوسکتا ہے کہ یہ معالج کی دواء کے ساتھ مل کر ایک دوسرے پر اثر کر دے اور اس کے خطرناک نتائج سامنے آئیں۔ (www.urdu.alarabiya.net)

دارچینی ایک ایسا مصالحہ ہے جو کسی بھی کھانے کا ذائقہ مزید بہتر بنا دیتا ہے مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ یہ اس سے بھی بڑھ کر فائدہ مند ہے؟ جی ہاں دارچینی آپ کو صحت مند رکھنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔لگ بھگ 2 ہزار سال سے اس مصالحے کو روایتی ادویات کی تیاری کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے اور یہاں اس کے ایسے ہی کچھ طبی فوائد بتائے جا رہے ہیں۔

دماغی تنزلی کے اثرات سے بچاؤ کے لیے مددگار

گزشتہ سال طبی جریدے ایڈوانسز ان ایکسپیریمینٹل اینڈ میڈیسین بائیولوجی میں شائع ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ دارچینی کے اجزاء دماغ کو نقصان دہ کیمیکلز کے اثرات سے بچانے کے لیے کام کرتے ہیں۔یہ اجزاء دماغی امراض الزائمر اور یادداشت کھونے جیسے مسائل کا باعث بنتے ہیں۔دارچینی میں شامل اجزا cinnamaldehyde اور epicatechin دماغ کے لیے بہترین ہوتے ہیں۔

ذیابیطس کے خلاف بھی موثر

2012 کی ایک تحقیق کے مطابق ذیابیطس ٹائپ 2 کے 66 مریضوں پر کیے جانے والے تجربات سے معلوم ہوا کہ دارچینی بلڈ شوگر لیول کو کم کرنے میں فائدہ مند ثابت ہوتی ہے،اس مقصد کے لیے ان مریضوں کو تین ماہ تک روزانہ 120 سے 360 ملی گرام دارچینی کا استعمال کرایا گیا۔2013 کی ایک اور تحقیق میں بتایا گیا کہ دارچینی ایسے خامرے حرکت میں لاتی ہے جو گلوکوز میٹابولزم کنٹرول کرتے ہیں جس سے بلڈ شوگر لیول کم ہو جاتا ہے۔یہ مصالحہ انسولین کے ریلیز کے عمل کو بھی حرکت میں لانے کے لیے مفید ہے تاہم اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت پر زور دیا گیا۔

بلڈ پریشر میں بھی کمی لائے

ہائی بلڈ پریشر کے نتیجے میں دل کے امراض،ہارٹ اٹیک،فالج،شریانوں کے امراض وغیرہ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے لہٰذا اس کو کنٹرول میں رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق دارچینی بلڈ پریشر میں کمی لانے کے لیے مفید ہے،خاص طور پر ذیابیطس کے شکار افراد میں،اور یہ مصالحہ بلڈ پریشر کم کرنے والے ایک اور جز میگنیشیم کے ساتھ مل کر زیادہ موثر طریقے سے کام کرتی ہے۔ایک الگ تحقیق کے مطابق رزانہ آدھا چائے کا چمچ دارچینی کا استعمال اس حوالے سے کافی ثابت ہوتا ہے۔

جراثیم کش مصالحہ

دارچینی میں موجود ایک مرکب cinnamealdehyde جراثیم کے خاتمے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ غذائی اشیاء میں لسٹریا اور ای کولی کی روک تھام کا کام کرتا ہے، یعنی آپ کے پسندیدہ کھانے زیادہ لمبے عرصے تک قابل استعمال رہتے ہیں۔گزشتہ سال طبی جریدے جرنل نیوٹرنٹس میں شائع ایک تحقیق کے مطابق دارچینی کی جراثیم کش خصوصیات کو دانتوں کے انفیکشن کے خلاف بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ اس سے جلدی انفیکشن کی روک تھام کے لیے کاسمیٹکس کو بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔

اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور

اینٹی آکسائیڈنٹس ہمارے جسموں کے اندر مضر اجزاء کے خلاف جدوجہد کرتے ہیں اور ایسے مالیکیولز کی پیداوار روکتے ہیں جو جسم کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔دارچینی میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس مجموعی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

(www.dawnnews.tv)

دارچینی کے ان گنت فوائد

دنیا میں پائے جانے والے درختوں کی ایک قسم جنس دارچینی (Cinnamomum) کہلاتی ہے اور انہی درختوں کی چھال کو 'دارچینی' (Cinnamon) کہا جاتا ہے۔دارچینی ذائقے کے لحاظ سے شیریں لیکن زبان پر چبھنے والی ہوتی ہے۔اس کی رنگت ہلکی سیاہی مائل ہوتی ہے اور یہ زیادہ تر ہندوستان، سری لنکا اور چین میں کاشت کی جاتی ہے۔اس کی مختلف اقسام ہیں جو اپنی جسامت اور رنگت کے لحاظ سے ایک دوسرے سے ذرا مختلف ہوتی ہیں۔جدید تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ عمومی امراض کے علاوہ دارچینی سے شوگر کے مریضوں کو بھی بہت فائدہ ہوتا ہے، جس کے لیے روزانہ صرف چند گرام دارچینی کا سفوف باقاعدگی سے استعمال کرنا کافی رہتا ہے۔

دارچینی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے جبکہ کھانوں کو لذیذ بنانے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔جس کھانے میں دارچینی استعمال کی جائے وہ نہ صرف ذائقہ دار بلکہ خوشبودار بھی ہو جاتا ہے۔دارچینی کا کھانوں میں استعمال اس بات کی ضمانت ہے کہ آپ صحت مند رہیں گے کیونکہ یہ بہت سی بیماریوں میں بے حد مفید ہے۔

اس کا ایک بڑا مگر غیر معروف فائدہ یہ ہے کہ اسے کھانوں میں استعمال کرنے سے کھانے خراب ہونے سے بچ جاتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے کھانوں میں کئی قسم کے جراثیم (بیکٹیریا) کی افزائش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔دارچینی کے چند فوائد درج ذیل ہیں۔

دارچینی کا شہد کے ساتھ استعمال بہت مفید ہے جس سے قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے، یہ نزلہ زکام اور متلی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

کھانسی اور دمہ کی شکایت کی صورت میں دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔اگر الرجی کے باعث چھینکیں آنے لگیں تو دارچینی کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

دارچینی معدے کی خرابیوں کا ازالہ کرتی ہے۔ جن لوگوں کو بدہضمی کی شکایت ہو وہ باقاعدگی سے دارچینی کا استعمال کریں کیوں دارچینی ہماری آنتوں اور معدے پر گراں نہیں گزرتی اور جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ پیٹ پھولنے میں اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ ایسے خواتین و حضرات جنہیں بھوک نہ لگتی ہو، وہ دارچینی کا باقاعدہ استعمال شروع کریں۔ اگر دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو ایک لیٹر دودھ میں دو سے تین گرام دارچینی ملا کر استعمال کیجیے، دودھ ہضم ہو جائے گا۔

امراض قلب میں دارچینی کا استعمال مفید ہے۔ یہ ہمارے جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو نارمل رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے اور شریانوں میں خون جمنے سے روکتی ہے۔

دانت کے درد کی صورت میں اگر دارچینی کا تیل روئی میں لگا کر درد والی جگہ پر رکھا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔

سر کے درد میں دارچینی کا لیپ ماتھے پر لگانا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے بالخصوص جب سردیوں میں دردِسر کی شکایت ہو تو یہ عمل ضرور کریں۔ (www.trt.net.tr)

دارچینی ایسا مصالحہ ہے جو گھروں میں بہت عام استعمال ہوتا ہے مگر اس کے فوائد کھانوں تک ہی محدود نہیں۔ درحقیقت آپ اس سے ایسے حیران کن فوائد حاصل کر سکتے ہیں جس کے بارے میں آپ نے کبھی تصور بھی نہیں کیا ہوگا۔

1-مچھر یا کیڑوں کے کاٹنے سے ہونے والی جلن سے نجات

اگر مچھر یا کسی کیڑے کے کاٹنے سے جلن اور خارش ہو رہی ہے تو دارچینی کے ایک ٹکڑے کو ایک چمچ شہد میں مکس کر کے ایک پیسٹ تیار کر لیں اور پھر اسے متاثرہ جگہ پر لگا لیں۔

2-کیل مہاسوں کا علاج

دارچینی کیل مہاسوں کے نشانات تیزی سے ختم کرتی ہے اور بیکٹریا ختم کرنے ان کے ابھرنے کی روک تھام بھی کرتی ہے۔ ایک چائے کے چمچ دارچینی کو ایک چائے کے چمچ جائفل اور ایک چمچ شہد میں مکس کریں۔ اس مکسچر کو متاثرہ جگہ پر لگائیں اور بیس منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

3-گردن کے درد میں آرام

دارچینی کے اندر موجود اجزاء کندھوں اور گردن کی تکلیف میں کمی لانے میں مدد دیتے ہیں۔ ایک جراب کا تین چوتھائی حصہ سفید چاولوں، دو دارچینی کے ٹکڑوں اور ایک چمچ لونگ سے بھر لیں۔ اسے مائیکروویو میں دو منٹ تک گرم کریں اور پھر اپنی گردن کے گرد پھیلا دیں۔ آپ جراب کو گرم کرنے اور گردن پر رکھنے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک مصالحوں کی مہک ختم نہ ہو جائے۔

4-نظام ہاضمہ بہتر بنائے

دارچینی دافع ریاح مصالحہ ہے یعنی اس کی کیمیائی خوبیاں پیٹ میں گیس اور اپھار کو کم کرتی ہے۔ اسے اپنی غذا کے ذریعے استعمال

کریں یا کھانے کے بعد اس کا ٹکڑا چوسنے سے نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔

5-چیونٹیوں سے نجات

دارچینی کا ٹکڑا کسی ساشے میں ڈال کر کچن کیبنٹ میں رکھ دیں تاکہ چیونٹیاں وہاں نہ جائیں یا اس کا سفوف چیونٹیوں کے داخلی مقامات پر چھڑک دیں۔ کچن کے شیلف میں دارچینی کو چھوڑ دینا جگہ کو خوشبودار بناتا ہے جبکہ کیڑوں کو دور رکھتا ہے۔

6-بو سے نجات

کبھی کبھار کھانا خراب ہونے سے پورے گھر میں بو پھیل جاتی ہے اور اگر ایسا ہو جائے تو پریشان ہونے کی بجائے دارچینی کے سفوف کو کسی برتن میں ڈال کر ایک گھنٹے تک چولہے پر بھونے مسئلہ حل ہو جائے گا۔

7-اپنی سانسوں کو مہکائیں

اگر تو آپ کو سانس کی بو کی شکایت ہے جو بیکٹر یا کی وجہ سے ہوتی ہے تو دارچینی اس کے علاج کے لیے مفید ہے۔ سانس میں بو پیدا ہو رہی ہو تو ایک ٹکڑے دارچینی کو چوسیں جس سے اس مسئلے کا جڑ سے خاتمہ ہو جائے گا:- (www.dunyapakistan.com)

دودھ کا ہضم نہ ہونا

جن لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا انہیں چاہیئے کہ دودھ ابالتے وقت اس میں تھوڑی مقدار میں پیسی ہوئی دارچینی ملا لے۔ اس سے دودھ جلد ہضم ہوگا۔ پیٹ آنتوں کی بیماریوں میں نہایت مفید ہیں۔

وزن میں کمی

وزن میں کمی کے لیے صبح نہار منہ ناشتے سے قبل ایک چمچہ دارچینی پاوڈر ایک چمچہ شہد میں ملا کر نیم گرم پانی میں پیئے۔

ہڈیوں کا بھربھرا پن اور دوسری تکالیف

اتھرائیٹس کے مریض روزانہ دو دفعہ (صبح وشام) شہد اور دارچینی کا استعمال کر سکتے ہیں۔

طریقہ استعمال

ایک کپ گرم پانی لیں اور اس میں دو چمچ شہد اور چھوٹا چائے کا چمچ دارچینی پوڈر حل کر لیں۔ اگر اس کا لگاتار استعمال جاری رکھا جائے تو پرانے سے پرانے مریض بھی شفایاب ہو جاتے ہیں۔

کوپن ہیگن یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ڈاکٹروں نے صرف ایک چمچ شہد اور آدھے چائے کے چمچ کے برابر دارچینی ایک کپ نیم گرم پانی میں ناشتہ سے پہلے استعمال کروائی تو ہفتہ کے اندر اندر 200 مریضوں میں سے 73 مریض درد سے مکمل آرام پا گئے اور ایک مہینے کے اندر اندر سارے ہی مریض شفایاب ہو گئے اور جو اشخاص چلنے پھرنے سے قاصر تھے وہ بھی بغیر تکلیف کے چلنے پھرنے لگے۔

(Bladder Infection) مثانہ کا انفیکشن

دو کھانے کے چمچے دارچینی پوڈر اور ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کو نیم گرم پانی میں حل کر کے پی لیں۔ یہ مثانے میں موجود مضر جراثیم کو تلف کر دیتا ہے۔

(Toothache) دانت درد

ایک چائے کے چمچ برابر دارچینی پوڈر کو پانچ چائے کے چمچ برابر شہد میں ملا کر پیسٹ بنا لیں اور اس پیسٹ کو دکھنے والے دانت یا دانتوں پر اس وقت تک ملتے رہیں۔ جب تک درد کا آرام نہ آ جائے۔ یہ پیسٹ دن میں تین بار تک استعمال کیا سکتا ہے۔

(Cholesterol) کولیسٹرول

کولیسٹرول کے لیے دو کھانے کے چمچ شہد اور تین چائے کے چمچ دارچینی کے لے کر 16 اونس قہوہ (چائے) میں حل کریں اور محلول جب ہائی کولیسٹرول کے مریض کو پلایا گیا تو دو گھنٹے کے اندر اندر اس کا بلڈ کولیسٹرول دس فی صد تک کم ہو گیا۔ اگر یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کریں تو پرانا اور خطرناک حد تک بڑھا ہوا کولیسٹرول بھی نارمل ہو جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر روزمرہ خوراک کے ساتھ شہد استعمال کیا جائے تو کولیسٹرول کا پرابلم پیدا ہی نہیں ہوتا۔

(Cold) نزلہ، زکام

جن لوگوں کو عام یا شدید قسم کا نزلہ، زکام ہو وہ کھانے کے ایک چمچ برابر نیم گرم شہد میں چوتھائی (1/4) چمچ دارچینی کا پوڈر ڈال کر دن میں تین بار استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے پرانی، کھانسی اور نزلہ، زکام کے علاوہ ناک کی بندش وغیرہ (Sinuses) بھی دور ہو جاتی ہے۔

(Upset Stomach) معدہ کی خرابی

شہد اور دارچینی کا استعمال معدے کے درد اور السر وغیرہ کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔

(Gas) گیس

انڈیا اور جاپان میں کئے گئے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اگر شہد اور دارچینی پوڈر استعمال میں لایا جائے تو معدے کی گیسز فوری طور پر خارج ہو جاتی ہیں۔

(Immune System) مدافعتی نظام

شہد اور دارچینی کا روزانہ استعمال مدافعتی نظام کو طاقت ور بنا دیتا ہے۔ انسان بیکٹیریا اور وائرل انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے۔ سائنسدانوں نے معلوم کیا کہ شہد میں مختلف وٹامن اور آئرن (لوہا) ایک بڑی تعداد میں موجود ہے اور اس کا لگاتار استعمال خون کے سفید ذرات کو تقویت دے کر بیکٹیریا اور وائرل انفیکشن کے حملہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

(Indigestion) بدہضمی

کھانے کے دو چمچ شہد پر دارچینی پوڈر چھڑک کر کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے معدے کی تیزابیت، بدہضمی اور پیٹ کے بھاری پن سے نجات ملتی ہے اور ہر قسم کا کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

(Influenza) انفلوئنزا

اسپین کے ایک سائنسدان نے ثابت کیا کہ شہد میں ایسی تاثیر ہے جو انفلوئنزا کے جراثیم کو ہلاک کرتی ہے اور انسان فلو سے محفوظ رہتا ہے۔

(Logevity) دیرپا، خوش وخرم زندگی

شہد اور دارچینی سے بنائی گئی چائے اگر لگا تار استعمال کی جائے تو اس سے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

o چار چمچ شہد لیں o ایک چمچ دارچینی کا پوڈر o اور تین کپ پانی تینوں کو ابال لیں کہ چائے کی شکل بن جائے۔ ایک چوتھائی کپ یہ چائے دن میں تین بار استعمال کریں اس سے آپ کی جلد تر و تازہ رہے گی اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات ظاہر نہیں ہوں گے۔ اس سے زندگی کا دورانیہ بھی بڑھنے کی امید ہے اور یہ اتنی طاقتور ہے کہ اس سے سو سال کا بوڑھا بھی بیس سالہ نوجوان کی طرح چاک و چوبند ہو جائے گا۔

(Weight Loss) وزن کم کرنے کے لئے

روزانہ ناشتہ سے ڈیڑھ گھنٹہ پہلے اور رات کو سونے سے پہلے شہد اور دارچینی پوڈر کا ایک کپ ابلے ہوئے پانی میں استعمال کریں۔ اس کے لگا تار استعمال سے بدصورت آدمی بھی خوش شکل ہو جاتا ہے۔ اس کا لگا تار استعمال جسم میں چربی کو اکٹھا ہونے سے روکتا ہے اگرچہ کہ کوئی شخص زیادہ کولیسٹرول والی خوراک استعمال کر رہا ہو۔

(Cancer) کینسر

جاپان اور آسٹریلیا میں ہونے والی تازہ تحقیق کے مطابق معدہ کا پرانا کینسر اور ہڈیوں کا کینسر کامیابی سے کنٹرول کیا گیا ہے۔ اس طرح کی بیماری میں مبتلا اشخاص کو روزانہ ایک چائے کا چمچ دارچینی پوڈر اور ایک کھانے کا چمچ شہد میں ملا کر دن میں تین دفعہ ایک ماہ تک لگا تار استعمال کرنا چاہیے۔

(Fatiue) نقاہت، کمزوری، تھکاوٹ وغیرہ

تازہ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ شہد کا میٹھا نقصان کی بجائے جسم کے لئے مفید ہے خصوصاً بڑی عمر کے لوگ جنہوں نے شہد اور دارچینی پوڈر ہم وزن استعمال کیا وہ زیادہ چاک و چوبند نظر آئے۔ ڈاکٹر ولیم جنہوں نے یہ تحقیق کی ہے کہتے ہیں کہ کھانے کا آدھا چمچ شہد ایک گلاس پانی میں حل کر کے اوپر دارچینی کے پوڈر کا چھڑکاؤ کر کے اگر دانت صاف کرنے کے بعد خالی پیٹ اور پھر سہ پہر 3 بجے تک استعمال کیا جائے تو ان اوقات میں پیدا ہونے والی مدافعاتی کمی کو کم کر کے قوت مدافعت کو ایک ہفتہ کے اندر اندر بحال کر دیتا ہے۔

امریکی ماہرین صحت نے کہا ہے کہ روزمرہ کھانوں میں دارچینی کا زیادہ استعمال ذیابیطس کے مرض کو کم کرنے کے ساتھ جسم میں موجود اضافی چربی ختم کر کے مٹاپا کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یونیورسٹی آف مشی گن میں واقع لائف سائنسس انسٹی ٹیوٹ کے سائنسدان اوران کے ساتھیوں نے دارچینی میں موجود ایک مرکب سینامیلڈ یہائیڈ کو چربی کے خلیات (فیٹ سیلز) پر آزمانے کے بعد بتایا ہے کہ اس سے چکنائی والے خلیات تیزی سے ختم ہو سکتے ہیں۔تحقیقی ٹیم کے مطابق دارچینی انسانی جسم کے اندر تھرموجنیسس کا عمل شروع کر دیتی ہے۔دارچینی کئی طرح کے جین اور انزائم کو سرگرم کرتی ہے جو فربہ بنانے والی چربی کم کرتے ہیں۔دارچینی گھریلو مصالحہ کسی بھی دوا سے کم نہیں اور جلد ہی اسے مٹاپے کے خلاف بطور دوا استعمال کیا جائے گا تاہم انہوں نے خبردار کیا ہے کہ دارچینی کا ضرورت سے زیادہ استعمال کسی دوسرے مسئلے کی وجہ بھی بن سکتا ہے۔اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

تحائف قادریہ

۱۔۔۔دارچینی کا سفوف بنالیں،ایک گرام رات کو دودھ سے لیں قوت باہ کبھی کم نہ ہوگی۔

۲۔۔۔دارچینی کا سفوف زیتون کے تیل میں ملا کر بطور طلا استعمال کرنے سے تمام عیب دور ہو جاتے ہیں۔

(صدری مجربات قادریہ)

دودھ

(MilK)

نام

دودھ کو عربی میں لبن فارسی میں شیر سندھی اور سرائیکی میں کھیر کہتے ہیں۔

دودھ لطیف، زود ہضم، ایک مکمل اور متوازن غذا ہے۔ کیونکہ اس میں وہ تمام اجزاء موجود ہوتے ہیں جو ہماری پرورش کیلئے ضروری ہیں۔ اس کا ثبوت اس سے ملتا ہے۔ کہ بچے کے پیدا ہونے کے بعد سب سے پہلے جو غذا دی جاتی ہے۔ وہ ماں کا دودھ ہوتی ہے۔ بچے کو چار ماہ صرف دودھ ہی پلانا چاہیے۔ ایک بالغ آدمی روزانہ چار کلو دودھ پی کر پوری غذائیت حاصل کرسکتا ہے۔ دودھ خاص طور پر مریضوں کیلئے تو بہت ہی عمدہ اور سفید غذا ہے۔ ماں کے دودھ میں پروٹین چکنائی اور نمکیات کم ہوتے ہیں۔ جبکہ کیلشیم شکر اور حیاتین دوسرے جانوروں کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ لیکن ان کی خاصیت میں فرق ہوتا ہے۔ دوسرے حیوانوں کے دودھ کی پروٹین ثقیل ہوتی ہے۔ جو دیر ہضم بھی ہے۔ یہ بھاری پن بکری کے دودھ میں اگر کم اور بھینس کے دودھ میں سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ بھینس کے تازہ دودھ کا رنگ سفید

اورگائے کا زردی مائل ہوتا ہے۔جس کی رنگ بھوری ہو وہ کریم نکلا ہوا دودھ ہوتا ہے۔اور دودھ کے تمام اجزاء پانی میں تقریباً حل ہوجاتے ہیں۔البتہ چکنائی کے ذرات اس میں تیرتے رہتے ہیں۔اگر کسی برتن میں کچھ دیر کیلئے دودھ کو رہنے دیا جائے تو اس پر کریم کی ایک تہہ جم جاتی ہے۔جسے آسانی سے الگ کیا جاسکتا ہے۔کریم نکالے ہوئے دودھ کے اجزاء تو دہی ہیں جو عام دودھ کے ہوتے ہیں لیکن اس میں چکنائی کم ہوتی ہے۔جن لوگوں کو خالص دودھ نہ مل سکے وہ اپنی غذا میں اس دودھ کو استعمال کرسکتے ہیں۔جبکہ چکنائی کم ہوتی ہے۔جبکہ چکنائی کی کمی کو کسی اور طریقہ سے پورا کیا جاسکتا ہے۔دودھ کیونکہ ایک اعلیٰ درجہ کی مقوی غذا ہے لیے اس میں مختلف قسم کے جراثیم بہت جلد اور بکثرت پرورش پاتے ہیں۔مثلاً ہیضہ تپ محرقہ پیچش وغیرہ۔

تازہ دودھ کو اگر گرم نہ کیا جائے تو چند گھنٹوں میں خراب ہوجاتا ہے۔یا جم جاتا ہے۔دودھ کو اگر دو منٹ تک ابال لیا جائے اور اسے ڈھک کر ٹھنڈی جگہ رکھ دیا جائے تو یہ کافی دیر تک خراب نہیں ہوتا۔ (www.sayhat.net)

دودھ ایک مکمل غذا ہے،جس میں کیلشیئم ،پروٹین،وٹامن (اے،کے اور بی 12)،امائنو ایسڈز،فائبر،سوڈیم اور دیگر خصوصیات شامل ہیں جو جسم کو توانائی بخشنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔یوں تو کہا جاتا ہے کہ صبح ناشتے میں دودھ پینا چاہیے،جو دن بھر قوت مدافعت کو برقرار رکھتا ہے،تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ رات کو 1 کپ دودھ پینے کے بے شمار فوائد ہیں،جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

پرسکون نیند

آج کل معمر افراد سمیت نوجوانوں کو بھی نیند نہ آنے کا مسئلہ درپیش ہے،جس کی وجہ سے ان کی صحت متاثر ہوتی ہے،جلد تھکن ہوجاتی ہے اور جسم دن بھر سستی کا شکار رہتا ہے۔غذائی ماہرین کے مطابق دودھ میں Tryptophan نامی ایسے امائنو ایسڈز پائے جاتے ہیں جو رات کو پرسکون نیند میں مددگار ثابت ہے۔رات کو ایک گلاس نیم گرم دودھ پینے سے بہترین نیند آتی ہے،صبح اٹھ کر موڈ خوشگوار رہتا ہے اور صحت میں بہتری آتی ہے۔اس کے ساتھ ساتھ دودھ جسم میں میلاٹونن کی مقدار کو بھی بڑھاتا ہے جو ایک ہارمون ہے جس کے ذریعے پرسکون اور گہری نیند آتی ہے۔

قوت مدافعت میں اضافہ

رات کو ایک کپ دودھ پینے سے نہ صرف پرسکون نیند آتی ہے بلکہ قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔صبح اٹھ کے بھی پورا دن تھکن محسوس نہیں ہوتی اور جسم پورا دن حرکت میں رہتا ہے۔

نظام ہضم کے لیے مفید

اگر آپ کو قبض یا تیزابیت کی شکایت ہے تو رات کو سونے سے قبل ایک کپ دودھ ضرور پیئیں،اس سے نہ صرف نظامِ ہضم تیزی سے کام کرتا ہے بلکہ یہ سینے کی جلن اور معدے کی خرابی کو بھی درست کرتا ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی

دودھ میں وافر مقدار میں کیلشیئم پایا جاتا ہے جوکہ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے مفید ثابت ہے۔رات کو ایک کپ نیم گرم دودھ پینے سے جسم میں کیلشیئم کا اضافہ ہوتا ہے جس سے ہڈیاں پہلے سے زیادہ طاقتور اور مضبوط ہوجاتی ہیں۔یہ جوڑوں اور پٹھوں کا درد ختم کرنے میں بھی معاون ثابت ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے موثر

ذیابیطس کے مریضوں کی ہڈیاں کمزوری کا شکار ہوجاتی ہیں، جس سے انہیں کمزوری اور نقاہت کا احساس ہوتا ہے، ایسے میں رات میں ایک کپ نیم گرم دودھ پینا صحت کے لیے بہتر ہے لیکن شرط یہ ہے کہ اس میں چینی یا کسی ایسی چیز کا استعمال نہ کیا جائے، جس میں مٹھاس ہو۔

جلد اور بالوں کے لیے فائدہ مند

رات کو ایک کپ دودھ پینا خوبصورتی میں بھی اضافہ کرتا ہے۔دودھ میں وافر مقدار میں پروٹین پایا جاتا ہے جو جلد کو دلکش بنانے کے ساتھ ساتھ بالوں کی چمک بھی بڑھاتا ہے۔ (www.urdu.geo.tv)

تحائف قادریہ

۱۔۔ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ شہد ڈال کر پینے سے اولاد کے سپرم پیدا ہوجاتے ہیں۔

۲۔۔دودھ میں روٹی چور کر بھگو دیں اور رات کو کھالیں، قوت باہ کے مریضوں کے لیے آب حیات ہے۔

۳۔۔نیم گرم ایک گلاس دودھ پینے سے بدن کی دردیں ختم ہوجاتی ہیں۔

۴۔۔بیماری کے دنوں میں صرف دودھ استعمال کیا جائے تو مرض بہت جلدی ختم ہوجاتا ہے۔

۵۔۔معدے کی خرابی، سینے کی جلن دور کرنے کے لیے دودھ میں برف ڈال کر یخ ٹھنڈا کرلیں اور چسکی لے کر پئیں، اکسیر ہے۔

۶۔۔کسی بھی قسم کے کشتہ کو اگر دودھ سے لیا جائے تو بہت ہی زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

دھنیا

(Coriander)

نام

عربی میں کزبرہ یابسہ فارسی میں کشنیز خشک بنگالی میں دھینے سندھی میں دھانااوراردو میں دھنیا کہتے ہیں۔

ماہیت

اس سے مراد دھنیا کا پھل یا تخم ہے جو عام طور پر مسالوں میں استعمال کیاجاتاہے۔جس کا رنگ بھورا ذائقہ پھیکا اور خوشبودارہوتاہے۔جب اس کوکوٹ کربیرونی چھلکااتارلیاجاتاہےتواس کومغزکشنیز کہتے ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پنجاب،سندھ اورہندوستان میں بکثرت کاشت کیاجاتاہے۔

مزاج

سرد خشک درجہ دوم۔

افعال

اندرونی طور پر مقوی ومفرح دل ودماغ کاسر ریاح دافع تبخیر قابض جبکہ بیرونی طور پر مسکن ہے۔

استعمال

دھنیا کو تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ پیس کر گرم دردسر کو تسکین دینے کے لیے ضماد کرتے ہیں۔قلب و دماغ کو تقویت وتفریح بخشنے اورصعود بخارات کو روکنے کے لئے تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ سفوف بنا کر کھلاتے ہیں یا دوسری مرکبات میں شامل کرکے کھلاتے ہیں ضعف معدہ اور نفخ شکم میں سفوف بنا کر کھلاتے ہیں دستوں کو روکنے کے لئے پانی میں پیس کر چھان کر پلاتے ہیں۔خصوصاً بھنا ہوا دھنیا خاص طور پر فائدہ بخشا ہے۔کثرت شہوت کو روکنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔خفقان وسواس اورسدرو دوار کو مفید ہے۔
دھنیا بیرونی طور پر مسکن ہے لہذا اس کی کلی منہ کے جوش اور گلے کے درد کو نافع ہے۔حارہ کو تحلیل کرنے کیلئے اس میں مناسب ادویہ ملا کر کھلاتے ہیں۔بھنا ہوا دھنیا چھوٹے بچوں کو قولنج میں پانی میں پیس کر یا سفوف بنا کر دیا جاتا ہے۔

نفع خاص

مفرح قلب،دافع تبخیر۔

مضر

محلل من۔

مصلح

برمان کرنا سفرجلی اور سکنجبین ۔

بدل

تخم خشخاش،تخم کاہو۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام یا ماشے ۔

مشہور مرکب

اطریفل کشنیز۔ جو دماغ کو تقویت بخشنے اور تبخیر کو روکنے کے علاوہ سر درد کو زائل کرنے نیز سدر دوار میں کھلایا جاتا ہے۔اطریفل زمانی خمیرہ گاؤزبان تریاق نزلہ۔ (www.sayhat.net)

دھنیا خشک اور تر کے فوائد

خشک دھنیا معدہ کو طاقت، ریاح کو خارج اور دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا سر درد کیلئے مفید ہے۔اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سر درد دور ہو جاتا ہے۔ ہرا دھنیا اور ککڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا خالص سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں تاکہ اس کی سانس اندر لے۔ یہ دل کے امراض سے بچاؤ کیلئے بھی مفید ہے۔کھانا کھانے کے بعد تقریباً 11 دانے دھنیا چبانے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے معدہ کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔اگر دستوں میں خون آتا ہو تو آدھا چمچہ دھنیا کو پانی کے ساتھ صبح و شام نگلنے سے فائدہ ہوتا ہے۔کثرت احتلام اور بڑھتی ہوئی شہوت کو دور کرنے کیلئے بھی دھنیا نہایت مفید دوا ہے۔رات کو دھنیا 2 چمچہ پانی میں بھگو کر رکھیں۔صبح چھان کر اس کا صاف پانی پیئیں۔پیا ہوا دھنیا ایک چمچہ صبح و شام کئی روز تک کھائیں۔ دل کی دھڑکن کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ 10 دن استعمال کر کے وقفہ کریں۔لمبے عرصہ تک نہ کھائیں۔جلد کے امراض کے لئے روزانہ رات کو سونے سے پہلے چہرہ کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھونے کے بعد ایک چائے کا چمچہ ہرا دھنیا کا عرق پسی ہوئی ہلدی میں ملا کر پھنسیوں اور مہاسوں پر لیپ کریں۔صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

کولسٹرول (Cholestrol) کے لئے ثابت دھنیا پانی میں ابال کر چھان لیں ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔خون میں کولسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے کیونکہ یہ پیشاب آور ہے اور گردوں کو متحرک رکھتا ہے۔کثرتِ حیض کے لئے آدھے لیٹر پانی میں 5 گرام ثابت دھنیا اُبالیں جب پانی آدھا رہ جائے اس میں شہد ملا کر استعمال کریں ان شاءاللہ تعالیٰ افاقہ ہوگا۔

دھنیا کے فوائد

دھنیا کے فوائد، جلد کی سوزش کولیسٹرال کی سطح کو کم،اسہال،منہ کے السر،خون کی کمی،بدہضمی،حیض خرابی کی شکایت،چیچک،آشوب چشم،جلد کے امراض،اور خون میں شوگر کے امراض کے علاج میں اس کے استعمال شامل ہیں.

دنیا میں موجود تیزاب میں سے کچھ،ایسڈ (وٹامن سی) کی طرح خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں بہت مؤثر ہیں.

کیلشیم پتیوں میں خاص طور پر موجود ہے۔. یہ کیلشیم،میگنیشیم،سوڈیم اور پوٹاشیم کی طرح غذائی ریشہ،وٹامن اور معدنیات پر مشتمل ہے.

ذیابیطس میں مبتلا افراد، کے ساتھ ساتھ اعلی کولیسٹرال کی سطح کے ساتھ ان لوگوں کو اس جڑی بوٹیوں سے علاج کا استعمال کرتے ہوئے دھنیا کی طرف سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں. دھنیا بھی پٹھوں میں درد،سر درد اور سختی کے علاج میں استعمال کیا جاسکتا.

پیشاب کی نالی کی بیماریوں کے لگنے کے خلاف جسم کی حفاظت کرتا ہے متلی کو روکتا ہے،عمل انہضام میں.دھنیا کا رس پیچش،کولٹس،بد ہضمی اور ہیپاٹائٹس کے علاج میں فائدہ مند ہے.ہلدی پاؤڈر کی چوٹکی کے ساتھ ملا جب،یہ blackheads اور pimples کے خلاف ایک طاقتور علاج کے طور پر کام کرتا ہے.

حالیہ جائزوں میں دھنیا بے چینی،ڈپریشن کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے اس سے گھبراہٹ کے حملوں کو روکا جا سکتا ہے.یہ جگر کی تعدیل سموم میں مدد اور بھوک میں اضافہ کر سکتے ہیں کہ ایک ضروری تیل پر مشتمل ہے.دھنیا بھی خون thinning کے proprieties کے ہے.اس کے بیجوں جریان کے علاج کے لئے طبی چائے تیار کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا.

خشک دھنیا اسہال کے علاج میں انتہائی مؤثر ہے.ابلا ہوا دنیا کے بیج بھاری حیض کے بہاؤ اور ہارمون موڈ جھولوں میں مبتلا خواتین کے لئے فائدہ مند ہیں.

سائنسدانوں نے اس پلانٹ کی antibacterial خصوصیات زبانی صحت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے کہ ثابت کر دیا ہے.دنیا میں ضروری تیل تخلیقی،امید اور تخیل کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے خیال ہے.،اس جڑی بوٹیوں سے علاج عمل انہضام کے مسائل،اسہال کے لئے استعمال کیا گیا ہے.حالیہ جائزوں دھنیا ایک ہلکی سی حوصلہ افزائی کا سبب بن سکتا ہے دکھایا گیا ہے.کی وجہ سے اس ینالجیسک proprieties کے کرنے کے لئے،دنیا پتیوں گٹھیا کے علاج میں مدد کر سکتے ہیں.

دھنیا پھل عمل انہضام کے spasms کے کم کرنے اور پیٹ میں درد کے خاتمے.پھل لحمیات protein مادہ سے مالا مال ہیں.ان میں سے کچھ ایسڈ جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں.بہت مؤثر ہیں.تازہ خشک دھنیا آشوب چشم کے ساتھ لوگوں کے لئے فائدہ مند اثرات ہیں جلد کے امراض کے علاج کے لئے مثالی ہیں.لوہے اور وٹامن سی کی موجودگی مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے.

دھنیا antimicrobial مادہ کی روک تھام اور چیچک کا علاج.کیونکہ اس حرارتی اور ینالجیسک اثر کی،اس پلانٹ ہڈیوں اور گٹھیا میں درد کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے.پتیوں سے بواسیر کے علاج کے میں مدد ملتی ہے.آپ بھی اسکے استعمال سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

(www.hamariweb.com)

ہرے دھنیے کے حیران کن فوائد

سبز یا ہرا دھنیاؔ کی سر سبز اور تر و تازہ پتّیاں نہ صرف دیکھنے والوں کی نگاہوں کو تراوٹ بخشتی ہیں بلکہ یہ غذا کا بھی اہم جزو ہیں۔ چاہے وہ چٹنی ہو یا سالن پر چھڑکنے کے لیے اس کی پتّیاں،ہرا دھنیا ہر شکل میں اپنے آپ کو منوا لیتا ہے اور اس کی بہترین خوشبو پودینے کی طرح کھانے والے کی اشتہاء و بڑھا دیتی ہے۔ ہرا دھنیا کھانوں کو ایک طرح کا ذائقہ بلکہ نکھار بخشتا ہے۔ ہرے دھنئے کا اصل وطن وسط ایشیاء کے علاقے ہیں جہاں سے یہ جنوبی یورپ پہنچایا گیا اور پھر برّ اعظم ایشیاء میں اس کی کاشت کی گئی جہاں ایران اور تُرکی کے ساتھ ساتھ ہندُوستان اور پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔اس سے پہلے ہرا دھنیا خودرو پیداوار کے طور پر مصر کی تہذیب میں دریافت کیا گیا تھا جہاں اس کی

پتّیاں چوڑی اور خوشبو تیز تھی اور ذائقہ میں کسیلا پن نمایاں تھا پھر بعد میں برِاعظم افریقہ میں سوڈان کے علاقوں میں ہرے دھنئے کی کاشت کی گئی اور برطانوی علاقوں میں اس کا بھرپور استعمال کیا گیا۔ بائبل میں ہرے دھنئے کا "manna" کے عنوان سے تذکرہ کیا گیا ہے جس کا مطلب ہے "سبز رنگ کی پتّیاں" ہرے دھنئے کے بیج سب سے پہلے روس میں کاشت کیے گئے اُس کے بعد بھارت، جنوبی امریکہ، شمالی افریقہ خصوصاً مراکو میں اس کی کاشت کی گئی اور پھر رومن قوم نے ہرے دھنئے کو برطانیہ میں متعارف کروایا جہاں یہ انگریزی غذاؤں کا لازمی جُزو بن گیا۔

چین میں بھی ہرے دھنئے کی کاشت کی گئی اور اسے "پارسلے" کے نام سے تعبیر کیا گیا۔ طبّی لحاظ سے بھی خُشک ہرا دھنیا اور سبز ہرا دھنیا نہایت مُفید ثابت ہوئے ہیں۔ اکثر و بیشتر جن مریضوں کی بھوک ختم ہوجاتی ہے اُن کی اشتہا بڑھانے کے لیے طبیب ہرے دھنئے کی چٹنی یا اُس کی پتّیاں تجویز کرتے ہیں۔ دھنیا ایک ایسی سبزی جس کا نام آتے ہی تروتازگی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ دھنیا اگر کھانے میں شامل نہ ہو تو کھانے کا مزہ دوبالا نہیں ہوتا۔ قدرت نے ان ہرے پتوں میں بے پناہ قوت اور غذائیت رکھی ہے۔ طبی و غذائی ماہرین کے مطابق ہرے دھنیے کا استعمال نظامِ ہضم، بلند فشارِ خون اور ہڈیوں کے امراض کیلیے نہایت فائدہ مند ہے۔ دھنیے کے بیج پانی میں ابال کے پینے سے آرتھرائٹس کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں عموماً اور برصغیر پاک و ہند میں خصوصاً دھنیا کچن کا لازمی حصہ ہے۔ یہ کسی بھی ڈش کے ذائقہ میں صرف اضافہ نہیں کرتا بلکہ انتہائی اشتہا انگیز مہک بھی رکھتا ہے۔ دھنیا کے بارے میں جتنا لوگ سوچتے ہیں، اس کے فوائد ان کی سوچ سے کہیں زیادہ ہیں، یہاں ہم آپ کو دھنیا کے چند اہم ترین فوائد سے روشناس کروائیں گے۔

ذیابیطس

برصغیر کے دو اہم ملک بھارت اور پاکستان دنیا بھر میں ذیابیطس کے مریضوں کا ہیڈ کوارٹر بنتے جا رہے ہیں، کیوں کہ یہاں کے لوگ اس مرض سے لڑنے کے نئے طریقوں کی کھوج نہیں کرتے، لیکن ہم آپ کو بتائیں کہ دھنیا اس ضمن میں آپ کی بھرپور مدد کرسکتا ہے۔ برطانوی جرنل آف نیوٹریشن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق دھنیا کے عرق میں ایسے مرکبات پائے جاتے ہیں، جو جب خون میں شامل ہوتے ہیں تو اس سے انسولین میں اضافہ اور شوگر کی سطح کم ہوجاتی ہے۔

کولیسٹرول

اگر آپ اپنے جسم میں کولیسٹرول کی سطح بڑھنے سے پریشان رہتے ہیں تو اس مشکل کا حل قدرت نے آپ کے لئے دھنیے کے پتوں میں رکھ دیا ہے۔ دھنیا آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو بڑھنے سے روکے رکھتا ہے۔

بلڈ پریشر

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں تو دھنیا استعمال کریں، جو آپ کو نفع پہنچا سکتا ہے۔ دھنیا کے پتے کولنیر جک نامی مرکب اور کیلشیم

سے بھرپور ہوتے ہیں اور یہ دونوں جز وخون کی گردش کو متناسب بنائے رکھتے ہیں۔

نظام انہضام

اگر آپ بدہضمی کا شکار رہے ں تو دھنیا آپ کی مدد کرسکتا ہے۔مختلف نیوٹرنٹس سے بھرپور دھنیا معدے کو تقویت پہنچا کر نظام انہضام کے کارکردگی کو بہتر بنا دیتا ہے۔

سوزش

ایک ڈچ جرنل میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق دھنیا کے پتے قدرتی طور پر جسم کے کسی بھی حصہ کی انفلیمیشن (سوزش یا جسم کے کسی بھی حصہ کا سرخ ہونا) کو کم کرنے کا ذریعہ ہے۔دھنیا کے تیل،اومیگا تھری اور سکس کا ایک مکسچر بنا کر متاثرہ جگہ پر ملنے سے آپ کو فوری آرام مل سکتا ہے۔

اینٹی بیکٹریل

دھنیا میں اینٹی بیکٹریل مرکبات بھی شامل ہوتے ہیں،جو کسی بھی طرز کی انفیکشن کے علاج میں نہایت معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

منہ کے چھالے

سبز دھنیا لے کر اُس کا عرق نکالیں اور چھالوں پر لگائیں چھالے دور ہو جائیں گے۔

ان کے علاوہ کینسر کے علاج،قوت مدافعت میں اضافہ اور اچھی نیند لانے میں بھی دھنیا میں شامل اجزاء اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

تحائف قادریہ

۱۔۔دھنیے کے بیج (خشک دھنیا) کا سفوف بنا کر ہموزن مصری ملا لیں ایک ایک چمچ صبح وشام لیں سینے کی جلن،معدے کی تیزابیت۔ہاتھ پاؤں کی جلن اور زکاوت حس کے لیے اکسیر ہے۔

۲۔۔منہ کا ذائقہ کسی مرض کی وجہ سے خراب ہو جائے تو خشک دھنیا کا سفوف چوستے رہیں ٹھیک ہو جائے گا۔

(صدری مجربات قادریہ)

دہی

(Gurd)

نام

عربی میں لبن الحامض، فارسی میں جغرات بنگلہ میں دئی سندھی میں دھونرو کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور چیز ہے۔ دودھ کو چھاچھ یاکسی دوسری ترش یا دہی ہی کا دودھ ضامن دے کر جما لیا جاتا ہے۔ اس کا رنگ سفید ذائقہ قدرے ترش ہوتا ہے۔

مزاج

سرد تر درجہ دوم۔

افعال و استعمال

شیریں دہی بہتر ہوتا ہے۔موسم گرما میں اس کی لسی یا شربت بنا کر پینے سے پیاس کی شدت دور ہو جاتی ہے۔دہی مسکن حرارت مرطب اور مسمن بدن ہے۔گرم مزاجوں کیلئے بہترین چیز ہے۔اگر مجری بول میں حرارت اور سوزش ہو تو بذریعہ ادرار بول دفع ہو جاتی ہے۔گرم مزاجوں کیلئے دہی ترش ہونے کے باوجود ضعف باہ پیدا نہیں کرتا۔صفراوی اور خونی دستوں کو روکتا ہے۔پیچش کیلئے دہی اچھی چیز ہے۔بشرطیکہ آنتوں میں سدے نہ ہوں۔دہی کی بالائی مرطب ومنوم ہے اور روغن مغز کدو کے قائم مقام ہے۔دہی کا زیادہ مقدار میں کھانا سستی اور غنودگی یعنی نیند لاتا ہے۔اگر دہی چہرہ پر ملیں تو چہرہ کی خشکی اور سیاہی جھائیں کو دفع کرتا ہے۔

احتیاط

جب دہی زیادہ ترش ہو کر پانی چھوڑ دے یا اس میں بدبو آنے لگے تو اسے ہرگز کھانا نہیں چاہیے۔

نفع خاص

پیچش اور اسہال کیلئے۔

مضر

رطوبت بڑھا دیتا ہے۔

مصلح

مربہ زنجبیل۔

مقدار خوراک

بقدر ہضم بطور دوا پانچ سے دس تولہ۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

دہی کے فوائد

دہی معدے کی گرمی کو دور کرتا ہے اور منہ میں نکلنے والے چھالوں کے لیے بے حد مفید ہے. ان مسائل سے دو چار افراد کو دن میں ہر کھانے کے ساتھ کم از کم دو چمچ دہی ضرور کھانا چاہیے. یہ جسمانی کمزوری اور خون کی کمی دور کرنے کے لیے بھی مفید ہے.جن لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا یا جنہیں دودھ پسند نہیں ان کے لیے دہی بے حد مفید ہے.معدے اور آنتوں کے ورم اور بواسیر میں بھی اس کا استعمال مفید ہے پیچش اور سنگرہنی کے لیے آدھا پاؤ دہی صبح نہار منہ روزانہ استعمال کرنا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

دہی صحت کے ساتھ ساتھ خوبصورتی بھی فراہم کرتا ہے۔ چہرے پر اس کا استعمال چہرے کی خشکی،سیاہی اور چھائیاں دور کرنے میں

مدد دیتا ہے۔ بالوں پر دہی کا استعمال بالوں کو نرم وملائم اور چمکدار بناتا ہے اور بالوں صحت اور مضبوطی فراہم کرتا ہے۔

(www.urdunews.com)

اگر تو آپ کو دہی کھانا پسند ہے تو اچھی خبر یہ ہے کہ اس عادت کے باعث آپ ہائی بلڈ پریشر جیسے خاموش قاتل سے بچ سکتے ہیں۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک نئی طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ بوسٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسین کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو خواتین ایک ہفتے میں 5 یا اس سے زائد بار دہی کھاتی ہیں، ان میں ہائی بلڈ پریشر کے مرض کا امکان کم ہوتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران لاکھوں افراد کے ڈیٹا کا تجزیہ کرکے یہ دریافت کیا گیا کہ دہی کا ہفتے میں کئی بار استعمال ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ 20 فیصد تک کم کردیتا ہے۔ تحقیق میں دہی کے استعمال کے اثرات خواتین پر زیادہ مرتب ہوئے جس کی وجہ مردوں کی جانب سے اسے کم کھانا ہے۔

محققین کے مطابق اگر دہی میں پھل، سبزیاں، بیج یا گریاں وغیرہ شامل کرلیے جائیں تو اس کا فائدہ بھی بڑھ جاتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ 31 فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ کوئی بھی غذا جادوئی نہیں ہوتی مگر اپنی خوراک میں دہی کا استعمال کرکے طویل المعیاد بنیادوں پر ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ دودھ سے بنی مصنوعات کا روزانہ استعمال خاص طور پر دہی ہائی بلڈ پریشر کی تشکیل کا خطرہ کم کرتا ہے تاہم ایسا کیوں ہوتا ہے اس کی وضاحت نہیں کی گئی۔ تاہم ماضی میں کی جانے والی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ دہی میں موجود بیکٹر یا کولیسٹرول کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جو کہ خون کی شریانوں کو تنگ کرکے ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتا ہے۔ یہ تحقیق امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی کانفرنس میں پیش کی گئی۔

(www.dunyapakistan.com)

دہی کے گُن کون گنوائے!

دہی کو کبھی مٹی کے برتن میں اور اب اسے مشین سے بھی بڑے پیمانے پر تیار کیا جاتا ہے۔ ہندوستان کے ہر حصے میں دہی روزمرہ کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ تمل ناڈو کا دہی چاول ہو یا کشمیر کی یخنی، بنگال کا دوئی ماچ ہو یا مہاراشٹر کا سری کھنڈ، لکھنؤ کا قورمہ اور دہی سے بنے ان گنت رائتے اور دہی بڑے دسترخوان کی زینت ہیں۔ روزمرہ کے کھانوں میں دہی کی ایک کٹوری کے بغیر کھانا مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ عصر حاضر میں دہی کا استعمال بہت عام ہے اور دکانیں ہر طرح کے دہی کے ڈبوں سے بھری رہتی ہیں کیونکہ گھر میں دہی جمانے کا چلن کم ہوتا جارہا ہے یا صرف گاؤں دیہات تک محدود ہے۔ ہندوستان کی تاریخی کتابوں اور ہندو مذہب کی کتابوں میں بھی دہی کے استعمال کا ذکر ہے۔

گو دہی کا استعمال عام تھا لیکن اسے پھینٹ کر چھاچھ بنائی جاتی تھی۔ آج بازار میں مسالہ چھاچھ دستیاب ہیں لیکن ارتھ شاستر اور رگ وید میں بھی مسالہ چھاچھ کا ذکر پایا جاتا ہے۔ دہی میں شہد یا شکر، کالی مرچ اور دارچینی ملاکر شربت تیار کیا جاتا تھا جو ہزار گنوں سے پر تھا۔ ہاضمہ آور ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کی حرارت کو بھی برقرار رکھتا تھا۔ آیورویدرات کے وقت دہی کے استعمال سے پرہیز بتاتا ہے۔

چرک سمہیتا میں ایک دلچسپ بات نظر آئی ہے کہ دہی جمانے کی ہنڈیا کو اناج کے ڈھیر میں رات بھر رکھ دیں اور صبح کو اس کا استعمال کریں، دہی حلوے کی طرح جمی نظر آئے گی۔

دہی کی مذہبی اہمیت بھی ہے اور ہندوؤں کے دیوتا کرشن کی یاد میں پورے ملک میں دہی کے مٹکے پھوڑنے کی روایت کو نبھایا جاتا ہے۔ راوی کا کہنا ہے کہ انگریزی دواؤں کے مروج ہونے سے پہلے کلکتے اور بنگال کے ڈاکٹر ٹائیفائڈ کا علاج مشٹی دہی سے کیا کرتے تھے کیونکہ یہ وٹامن سے سرشار ہوتی ہے۔ آئین اکبری میں ابوالفضل نے کئی ایک پکوانوں کا ذکر کیا ہے جس کا لازمی جزو دہی ہے۔ ترش دہی گوشت کے ریشوں کو توڑ کر ملائم بناتا ہے اس لیے دہی کو کچے پپیتے اور لیموں کے رس پر فوقیت حاصل ہے۔

دہی ہزار بیماریوں کا علاج ہے

یہی وجہ ہے کہ زمانۂ قدیم سے لے کر آج تک دہی ہمارے ساتھ ہے۔ نہ صرف پیر بلکہ جواں سال بھی اسے بڑے چاؤ سے کھاتے ہیں۔ اس میں کیلشیم، فولاد، زنک، پوٹاشیم، فاسفورس، میگنیشیم پایا جاتا ہے جو انسانی جسم کی صحت کے لیے ضروری عناصر ہیں۔

(www.bbc.com)

کیلشیم سے بھرپور، پروٹین اور پروبائیوٹک سے لیس دہی دودھ سے بننے والی ایک بہترین غذا ہے۔ اسے ڈیری پراڈکٹس کا سپر ہیرو بھی کہا جاسکتا ہے۔ کھانے میں اس کا استعمال عام ہے۔ اسے سادہ بھی کھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سلاد کی ڈریسنگ اور مشروب کے طور پر بھی دہی کو بہت پسند کیا جاتا ہے۔ دہی گرمیوں سردیوں ہر موسم میں ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ دہی سے جسم کو بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ یہ کہنا غلط نہیں ہوگا کہ یہ ایک مکمل غذا ہے۔ کچھ لوگ تو یہ بھی کہتے ہیں کہ یہ دودھ سے بھی زیادہ فائدے مند ہے۔ دہی صدیوں سے انسانی غذا کا حصہ رہا ہے۔

دہی میں موجود کیلشیم جسم میں کارٹیسول بننے سے روکتا ہے۔ کارٹیسول کی وجہ سے ہائپرٹینشن اور موٹاپے جیسے مسائل پیش آتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر روزانہ اٹھارا اونس دہی کھایا جائے تو اس سے پیٹ کی چربی گھلتی ہے۔ جسم میں کیلشیم فیٹس کے خلیات میں سے کارٹیسول کے اخراج کو روکتا ہے جس انسان کا وزن نہیں بڑھتا۔

دل کی صحت کے لیے دہی کا استعمال بے حد مفید ہے۔ دہی جسم میں کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ ہائپرٹنشن اور ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض سے بھی بچاتا ہے۔ (www.awazepakistan.wordpress.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔۔دہی میں سبز دھنیا اور پودینہ کوٹ کر ملالیں دوپہر کا کھانا اس کے ساتھ کھائیں اور معدے کے تمام امراض سے نجات پائیں۔

۲۔۔۔پراٹھے کو دہی کے ساتھ کھائیں سینے کی جلن سے محفوظ رہیں گے۔

۳۔۔۔ہیپاٹائٹس کے مریض دہی استعمال کریں اور مرض سے نجات پائیں۔ (صدری مجربات قادریہ)

ریوند خطائی ’’ریوند چینی‘‘

(Rhubarb Root)

نام

عربی راوند، فارسی میں بیخ ریباس کاغانی میں چٹیال بنگلہ میں ریون چینی ہندی میں رئے وت چینی اور کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ ریباس کی جڑ ہے۔اس کی مکمل ماہیت ریباس میں دیکھیں۔ریوند کی کئی اقسام ہیں سب سے بہتر ریوند خطائی ہے۔اس کا سفوف زرد اور چمک دار ہوتا ہے۔یہ چین سے آتی ہے۔اور اعلیٰ قسم کی ہوتی ہے۔ہمارے ہاں جو ریوند چینی ملتی ہے۔اس کا سفوف خاکستری زرد رنگ کا بنتا ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان، ہندوستان اور چین چھ ہزار فٹ سے لے کر دس ہزار فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔

مزاج

مرکب القوی اطباء کے نزدیک گرم خشک درجہ دوم۔

افعال وخواص واستعمال

جالی، محلل مسکن لازع (خراش پیدا کرنے والی)۔

افعال اندرونی

منفث بلغم، مقوی معدہ وامعاء، کاسر ریاح، مدر بول وحیض، محرک ومقوی جگر مقوی بدن، مفتح سدد، مسہل مگر بعد میں قابض۔

استعمال بیرونی

اس کا سفوف بنا کر سرکہ میں ملا کر لیپ کرنا بدن کے داغ دھبوں مثلاً چھائیں نمش چھیپ وغیرہ کو دور کرتا ہے۔اندرونی اور بیرونی طور پر ورموں کیلئے لیپ کرنا مفید ہے۔ پرانے زخموں پر ریوند چینی گھس کر ذراً چینی گھس کر ذرا سا دیسی صابن ملا کر پھایا لگاتے ہیں۔اس سے مواد صاف ہو کر زخم مندمل ہو جاتا ہے۔

استعمال (اندرونی)

کھانسی دمہ میں بلغم کو نکال کر درست کرتا ہے۔اور معمولی مقدار میں کھانا معدہ کو تقویت دیتا ہے۔اور اپھارے کو دور کرتی ہے۔دستوں کو بند کرنے کیلئے بھی معمولی مقدار میں کھلائیں۔اس کا سفوف یا جوشاندہ دیگر ادویہ کے ہمراہ احتباس بول کے لئے مفید ہے۔گردے اور مثانہ کے درد بھی استعمال کرتے ہیں۔مقوی ومحرک جگر ہے۔بخار بوجہ خرابی جگر میں شورہ قلمی نوشادر اور ریوند چینی وغیرہ کے ہمراہ کھلاتے ہیں جو پیشاب اور حیض کو بھی جاری کرتی ہے۔سدہ کھولتی آنتوں کو فضلات ردی سے پاک کرتی ہے۔ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔یہ جگر کے ساتھ خصوصیت رکھتی ہے اور پرانے بخاروں کو نفع دیتی ہے۔

یرقان استسقاء اور ورم جگر میں مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں اگر اس کو زیادہ مقدار میں کھلایا جائے تو پتلے دست لاتی ہے۔جگر تلی اور آنتوں کے سدہ کھولتی ہے۔حیض جو درد سے آتا ہو اور خون بھی کم آتا ہو تو ریوند اور مصری ہموزن باریک پیس کر حیض آنے سے تین دن پہلے چھ گرام پانی کیساتھ کھلائیں۔

کابلی ہریڑ اور غاریقون اور ایلوا۔ایک ایک گرام اور ریوند خطائی تین گرام ملا کر گولیاں چار چار رتی بنا کر دیں۔یہ گولیاں دماغ کا تنقیہ کرتی ہیں۔اور ہر قسم کے دردسر شقیقہ فالج دوار کزاز جنون دماغ نزلات پریشانی اور کان آوازیں آنے کیلئے مفید ہے۔جب بدہضمی کی وجہ سے دست آرہے ہوں تو زیادہ مقدار میں استعمال کراتے ہیں۔جس سے اولاً کھل کر دست آجاتے ہیں اور پھر قبض ہوتی ہے۔ریوند خطائی

ایک سے ڈھائی رتی تک رطوبت معدیہ کی تراوش بڑھاتی ہے۔اور معدہ کی حرکت دودیہ کو تیز کرتی ہے۔

دس رتی سے پندرہ رتی رطوبت امعاء کو زیادہ کر کے تھوڑی مسہل ہوتی ہے اور اس کی حرکت دودیہ کو تیز کرتی ہے۔یہ کرائی سوفینک ایسڈ اور ایموڈین کی وجہ سے ہوتی ہے۔اور دوا دینے کے چھ سات گھنٹے بعد اکثر مروڑ ہو کر زرد رنگ کے پتلے دست آنے لگتے ہیں۔دستوں کے بعد ری اوٹینک ایسڈ کی وجہ سے آنتوں کی تراوش کم ہو کر قابض تاثر کرتی ہے۔

ریوند کے رنگین اجزاء گردے کے ذریعے خارج ہو کر پیشاب کی رنگت کو زرد کر دیتے ہیں اور مقدار بڑھا دیتے ہیں۔سفوف ریوند ہمراہ شربت بزوری پیشاب جاری کرتا ہے۔

ریوند خطائی دودھ اور پیشاب کے ذریعے خارج کرتی ہے۔کرائی سوبین کی وجہ سے دودھ کا ذائقہ تلخ ہو جاتا ہے۔اور اس میں مسہل تاثیر پیدا ہوتی ہے۔

نفع خاص

مسہل اخلاط الزجہ۔

مضر

کمزور لوگوں کو بطور مسہل نہ دیں۔

مصلح

گوند بول کتیرا لعاب بہی دانہ وغیرہ۔

مقدار خوراک

ایک سے تین رتی قبض کیلئے۔سوا ماشہ سے دو ماشہ تک دستوں کے لئے۔

مشہور مرکب

سفوف اکسیر جگر،شربت دینار،حب شفا۔

تحائف قادریہ

۱۔۔ایک گرام ریوند چینی ایک پاؤ دہی میں ملا لیں اور صبح نہار اس کی پی لیں۔جگر کے تمام امراض کے لیے اکسیر ہے۔

۲۔۔اگر پیٹ میں پانی پڑ جائے تو درج بالا نسخہ استعمال کریں۔سادہ روٹی کھائیں،چالیس دن میں پیٹ کا پانی ختم ہو جائے گا۔

(صدری مجربات قادریہ)

زرشک

(Beberis Vulgaris)

نام

عربی میں ابز باریس فارسی میں زرک یا زرشک کہتے ہیں۔

ماہیت

دارہلد کے درخت کا پھل ہے جو مویز ج کالی کشمش سے چھوٹا رنگت میں سرخ سیاہی مائل اور مزہ کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔اس کے درخت کی لکڑی دارہلد اور اس کا عصارہ رسوت کہلاتا ہے۔

مزاج

سرد خشک درجہ دوم۔

افعال

مسکن صفراء خون مسکن حرارت معدہ وجگر مقوی معدہ قابض آمعا۔

افعال واستعمال

زرشک کو صفراوی امراض خصوصاً صفراوی بخاروں کو تسکین دیتے پیاس کو ساکن کرنے اور قے ومتلی کو روکنے کیلئے پانی یا عرق میں پیس چھان کر پلاتے ہیں۔معدہ اور جگر کی حرارت کو دور کرنے اور ان کو قوت دینے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔صلابت جگر میں زعفران کے ہمراہ پلاتے ہیں۔صفراوی مزاج کیلئے اور صفراوی امراض میں غذاؤں میں شامل کرکے بھی کھلاتے ہیں۔خفقان حار اور ضعف اشتہا میں مفید ہے۔

نفع خاص

صفراوی امراض۔

مضر

بلغمی مزاج لوگوں کیلئے۔

مصلح

شکر اور لونگ۔

بدل

صندل سفید زراوند۔

مقدار خوراک

دو سے پانچ گرام یا ماشے تک۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

عقابی طاقت پانے کیلئے چند دانے کھائیں

یقین جانیے! یہ سستی زرشک شیریں کیا خوب چیز ہے...... جو بھی کھائے عقابی نظریں عقابی اڑان' عقابی پھرتی عقابی طاقت اور عقابی ولولے' عقابی جذبے اور عقابی جھپٹنا' عقابی پلٹنا اور عقابی لہو گرم رکھنے کا یہ زرشک شیریں ایک بہانہ ہے۔

قارئین! آپ نے ڈبل روٹی یا بن یا بیکری کی میٹھی چیزیں کھاتے ہوئے ایک کالے رنگ کے کشمش یا سوگی سے کم باریک دانے دیکھے ہوں گے جو کہ عموماً ڈبل روٹی یا کیک میں ڈالے جاتے ہیں۔کشمش نما یہ باریک دانے طب کی زبان میں زرشک کہلاتے

ہیں عام طور پر پنساری کی دکان پر کوئی مہنگے نہیں عام داموں میں مل جاتے ہیں۔ ویسے بھی اگر یہ مہنگے ہوتے تو ڈبل روٹی، بن اور کیک میں نہ ڈالے جاتے۔ آپ جانتے ہیں یہ کیا ہے؟ یہ قدرت کا ایک انوکھا راز ہے اور کیا آپ کو علم ہے یہ پیدا کہاں ہوتے ہیں؟ یہ گیارہ ہزار سے سترہ ہزار فٹ کی بلندی پر سرسبز پہاڑی علاقوں میں ایک جھاڑی نما پودہ ہوتا ہے بعض اوقات یہ بڑی جھاڑی چھوٹے درخت کے برابر ہو جاتی ہے اس پر کانٹے لگتے ہیں اور ان کانٹوں کے درمیان یہ کالے دانے لگتے ہیں۔ جسے پہاڑی لوگ چن کر بیچتے ہیں اور یوں چلتے چلاتے یہ ہماری بازاروں تک پہنچ جاتے ہیں۔

آپ نے عقابی نگاہیں محاورہ پڑھا ہوگا یعنی ایسی تیز نگاہیں جو میلوں سے باریک چیز دیکھ لیتی ہیں۔ حیران ہوں گے کہ عقاب کی خوراک یہی کالے دانے یعنی جنہیں میں کالی کشمش کہوں گا عقاب ان دانوں کو کھا کر ایسا طاقتور ہوتا ہے وہ پل بھر میں زمین پر چلنے والے سانپ کو بھی جھپٹ لیتا ہے فاختہ اور کبوتر کو بھی اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر بیٹھا عقاب زمین پر چلنے والے چھوٹے سے چھوٹے کیڑے اپنی ان تیز نگاہوں سے دیکھ لیتا ہے اس کی وجہ کالی کشمش ہے۔

پہلا فائدہ

یہ زرشک سیاہ دماغی تقویت کیلئے نظر کی قوت کیلئے عینک کے توڑ کیلئے قدرت کا ایک انوکھا طبی راز ہے۔ ایک چمچ زرشک شیریں ایک دودھ کے نیم گرم بڑے گلاس کے ساتھ اگر نہار منہ خوب چبا کر لے لیا جائے اور اسی طرح عصر کی نماز کے بعد تو اس کے وہ کمالات آپ پر کھلیں گے کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔ میں نے ایسے ایسے لوگوں کو زرشک کا استعمال کرایا جو اپنی یادداشت کھو بیٹھے تھے دماغ کمزور ہو چکا تھا ان کی نظر پر اثر تھا ان کی سوچوں پر اثر تھا' ان کی نظر سوچیں اور دماغ بہت کمزور تھا۔ ان کی طبیعت میں بہت زیادہ کمزوری تھی وقت سے پہلے بڑھاپا بال سفید ہو رہے تھے' سر دکھتا رہتا تھا' حتیٰ کہ دائمی سر درد کے مریض تھے۔ یا چہرے پر جھریاں بڑھتی چلی جا رہی تھیں اس کیلئے میں نے اس کو بہت مفید پایا۔

دوسرا فائدہ

ہیپاٹائٹس کا پرانے سے پرانا مریض جگر کی کوئی تکلیف' کالا یرقان ہو یا پیلا' جگر سکڑ رہا ہو یا جگر کا کینسر بتایا گیا ہو اس کیلئے اس سے بڑھ کر انوکھا طریاق راز اور صحت کی انوکھی خوشخبری آپ کو کہیں سے نہیں ملے گی۔ ایک صاحب کو میں نے یہ استعمال کرایا چند ماہ استعمال کر کے کہنے لگے اس سے پہلے ڈاکٹر کہتے تھے کہ جگر بالکل ختم ہو چکا ہے اور سکڑ رہا ہے اب کہتے ہیں کہ اتنا بہترین ہو گیا ہے کہ ایسے شخص کیلئے جس کا جگر خراب ہو گیا ہو اگر آپ کے جگر کا ٹکڑا لیکر اس کو لگا دیا جائے تو اس کو بھی نئی زندگی مل سکتی ہے۔

ایسے ایک مریض نہیں بے شمار مریضوں کو جو جگر کے مسائل میں مبتلا تھے میں نے استعمال کرایا۔ گرمی کے موسم میں اس کا ایک انوکھا مزہ ہے آپ ایسا کریں عرق گلاب ایک چھوٹا چائے کا کپ لیکر اس میں دو بڑے چمچ زرشک کے رات کو بھگو دیں۔ صبح زرشک کھا کر خوب چبا چبا کر اوپر سے ہلکا ہلکا گھونٹ عرق گلاب کا پی لیں حسن' جوانی' نکھار' شادمانی' دماغ' دل' پٹھے' اعصاب' جسمانی قوتیں اور کھوئی ہوئی

طاقتوں کے حصول کیلئے اس سے بڑھ کر کوئی چیز شاید آپکو نہ ملے۔ اسی طرح آپ موسم سرما میں دو بڑے چمچ رات کو ایک کپ دودھ میں بھگو دیں صبح وہی دودھ گرم کرکے کشمش چبا کر کھائیں اور او پر سے گھونٹ گھونٹ دودھ پیتے جائیں تو اس کے بھی یہی فائدے ہوں گے۔

میں نے جوڑوں کے ایسے لاعلاج مریضوں پر اس کو آزمایا اور خاص طور پر ایسے لوگ جو کسی تشدد کی وجہ سے گوشت اور ہڈیاں تڑوا چکے ہیں یا کوئی ایسی چوٹ اور حادثے سے اپنے جسم کو زخمی کرا چکے ہیں یا زخم تو ٹھیک ہو گئے لیکن ان کی ہڈیوں اور جسم پر اثرات باقی ہیں ان کے لیے میں نے اس سے بڑا تجربہ نہیں پایا۔ کہ اس سے بڑا تجربہ اور شاید آپ کو کہیں ملے گا بھی نہیں جوڑوں کے درد ہڈیوں کی چوٹ ہڈیوں کا توڑ پھوڑ، پنڈلیوں میں درد رہتا ہو، ہر وقت اینٹھن، سوتے وقت بے چینی، اور جی چاہتا ہو کہ میں کسی تیل کی مالش کروں یا خوب کس کر پٹیاں باندھوں یا مجھے کوئی دبائے۔ میں نے ایسے لوگوں کو استعمال کرنے کے لیے دیا بعض مریضوں کو میں یہاں تک کہہ دیتا ہوں کہ ہر کھانے کے بعد دو چمچ زرشک شیریں گرم دودھ، چائے یا تازہ پانی سے چبا کر کھالیں انکو بھی فائدہ بہت ہوتا ہے۔

(www.ubqari.org)

صبح شام ایک ایک چمچ نیم گرم دودھ سے چبا چبا کر کھانے سے نظر کی قوت تیز ھو جائے گی اور عینک کی عادت چھوٹ جائے گی۔

دماغی کمزوری کے بہت مفید ھے یاداشت بڑھاتا ھے۔

جسمانی کمزوری کے لیے بے حد مفید ھے۔

وقت سے پہلے بڑھاپا نہیں ھونے دیتا۔

سر درد کی تکلیف کے لیے بے حد مفید ھے۔

وقت سے پہلے سفید بال نہیں ہوتے۔

چہرے پر جھریاں بڑھتی جا رہی ھوں تو اس کے لیے مفید ھے۔

ہیپاٹائٹس A B C ھو جگر سکڑتا ھو یا جگر کا کینسر ھو ایسے مریضوں کے کیلے بے حد مفید ھے۔

عرق گلاب کا ایک چھوٹا چائے کا کپ لیکر اس میں دو بڑے چمچ زرشک کے رات کو بھگو دیں صبح زرشک کھا کر خوب چبا چبا کر کھائیں او پر سے ہلکا ہلکا گھونٹ عرق گلاب کا پی لیں اس سے حسن، جوانی نکھار، شادمانی، دماغ، دل، پٹھے اعصاب، جسمانی قوتیں اور کھوئی ھوئی طاقتوں کے حصول کیلئے اس سے بڑھ کر کوئی چیز شاید آپ کو نہ ملے۔ گوشت میں درد ہڈیوں میں درد جوڑوں میں درد پنڈلیوں میں درد ھو تو ہر کھانے کے بعد دو چمچ زرشک شیریں نیم گرم دودھ سے استعمال کریں- انشاءاللہ بہت جلد آرام آجائے گا-

زیرہ سفید

(Carum)

نام

عربی فارسی میں کمون سندھی میں جیرو بنگائی میں جرو کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کا پودا سونف اور اجوائن کے پودے کی طرح ایک سے تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔شاخیں پتلی اور پتے سونف کے پتوں کی طرح پتلے پتلے لمبے اور سردی کے موسم میں زردی مائل سفید باریک باریک پھول چھتوں میں لگتے ہیں۔ بعد میں چھتوں میں تخم لگتے ہیں۔اور پکنے پر الگ کر لئے جاتے ہیں۔ یہ سفید بھورے رنگ کے چھوٹے تخم ہوتے ہیں جو کہ گرم مصالحہ کا جز خاص ہوتے ہیں۔تخم سونف کے مشابہ لیکن اس سے چھوٹے کسی قدر خمیدہ ہوتے ہیں۔جن کی بو خوشگوار مزہ کسی قدر شیریں چرپرا اور خوشبو دار ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

یہ پاکستان میں پنجاب سرحد بلوچستان کماوں گڑھوال کشمیر ہندوستان میں راجستھان گجرات یو پی بنگلہ دیش اور آسام میں بھی ہوتا ہے۔

اقسام

زیرہ سیاہ سفید دو اقسام کا ہوتا ہے۔لیکن زیرہ سیاہ سفید کی بہ نسبت بعض افعال میں بہتر ہے اور یہی زیادہ مستعمل ہے۔زیرہ سیاہ کو کمون کرمانی بھی کہتے ہیں۔زیرہ کی ایک قسم جنگلی ہے جو کالی زیری کے نام سے مشہور ہے۔

مزاج

گرم وخشک درجہ سوم۔

افعال

جالی مجفف قابض۔

افعال (اندرونی)

مقوی ریہ،مخرج بلغم،مقوی معدہ کاسر ریاح،مدر بول وحیض شیر۔

استعمال بیرونی

جالی ہونے کی وجہ سے اس کا لیپ یا جوشاندہ چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ناخونہ،جالا،پھولا وغیرہ کو زائل کرنے کیلئے باریک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں۔محلل ہونے کی وجہ سے رحم کے درد اور ورم میں اسکے جوشاندہ میں بٹھاتے ہیں۔اور آبزن کرواتے ہیں۔ورموں کے درد کو تسکین دینے اور تحلیل کرنے کیلئے ضماداً مفید ہے۔اگر بچہ مر جائے اور پستانوں میں دودھ کی کثرت اور جماؤ کی وجہ سے درد اور ورم ہو تو زیرے کا ضماد مفید ہے۔

استعمال اندرونی

گرم مصالحہ اور ہاضم سفوف میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔مقوی معدہ ہونے کی وجہ سے ضعف معدہ نفخ شکم ریاح کی وجہ سے ہچکی بدہضمی مروڑ اور دست بند کرنے کیلئے مفید ہے۔

معدہ کی خرابی سے جو بخار ہو اس کو جوشاندہ مفید ہے۔جن عورتوں کو دودھ کی کمی ہوتی ہے۔تو اس کو کھلانا دودھ زیادہ پیدا کرتا ہے۔ادرار بول کیلئے پانی میں پیس کر چھان کر پلاتے ہیں۔

نفع خاص

کاسر ریاح۔

مضر

دبلا پن پیدا کرتا ہے۔

مصلح

کتیرا، سرکہ وغیرہ۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ گرام تک۔

عرق زیرہ

اس سے عرق کشید کیا جاتا ہے۔ جو امراض معدہ میں تقویت و کاسر ریاح کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہی عرق بچوں کیلئے امراض معدہ اور ریاح کو توڑتا ہے۔

مشہور مرکب

سفوف ہاضم جوارش مصطگی مرکب۔ سفوف مدر حیض۔ طیبہ کالج لاہور کا مشہور سفوف نانخواہ ہے۔ (www.sayhat.net)

زیرہ قدرت کا ایک ایسا تحفہ ہے جو مختلف قسم کے متعدد طبی مسائل کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے.. مگر کیا آپ کو یہ بھی معلوم ہے کہ اگر باقاعدگی کے ساتھ زیرہ استعمال کیا جائے تو یہ 15 سے 20 روز میں انسان کا وزن کم کرنے خاص طور پر توند سے نجات دلانے میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے؟

صحت سے متعلق امور کی ویب سائٹ ”بولڈ اسکائی“ کے مطابق مٹاپے کا شکار 88 خواتین پر کی جانے والی ایک تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ وزن کو کم کرنے کے لیے زیرہ ایک انتہائی مؤثر مواد ہے اس لیے کہ یہ حراروں کو جلانے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی زیرے کے بہت سے فوائد ہیں جن میں کولسٹرول کو کم کرنا، دل کے دورے کے خطرات کو کم کرنا، یادداشت بہتر بنانا، قوت مدافعت کو بڑھانا، خون کی کمی کو دور کرنا اور ہاضمے کے عمل کو بہتر بنانا شامل ہے۔

مندرجہ ذیل 4 طریقوں سے زیرے کا استعمال وزن کو کم کرنے اور پیٹ کی چربی سے جان چھڑانے کے لیے مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

1. زیرے کا مشروب

زیرے کا مشروب تیار کرنے کے لیے پانی میں دو چمچے زیرہ ڈال کر رات بھر کے لیے بھگو دیں۔ صبح اس کو اُبال کر چھان لیں اور مشروب میں آدھا لیموں نچوڑ دیں۔ مشروب کو دو ہفتوں تک نہار منہ پیجیے جس کے بعد آپ خود فرق ملاحظہ کریں گے۔

2. دہی کے ساتھ پسا ہوا زیرہ

مؤثر طور پر وزن میں کمی کے لیے ایک چمچہ پسا ہوا زیرہ..5 گرام دہی میں ملا کر روزانہ کھایا جا سکتا ہے۔

3. شہد کے ساتھ زیرے کا مشروب

پانی مین 3 گرام پسا ہوا زیرہ حل کریں اور اس میں چند قطرے شہد کے ملا کر نوش فرمائیں۔

4. لیموں اور ادرک کے ساتھ زیرے کا استعمال

وزن کم کرنے کے واسطے ایک اور حیران کن نسخہ بھی ہے۔ زیرے کے بیجوں کو لیموں اور ادرک کے ساتھ رات کے کھانے پر کسی بھی سبزی کے ساتھ تناول فرمایے۔ لیموں اور ادرک حراروں کو جلانے کے حوالے سے بھرپور قدرت رکھنے کی وجہ سے مشہور ہیں۔

وزن کم کرنے میں جادوئی تاثیر رکھنے والے اس پکوان کو تیار کرنے کے لیے تھوڑے سے پانی میں کچھ سبزیوں کو ابال لیں اور پھر چھاننے کے بعد اس پر زیرے کے کچھ بیج چھڑک دیں۔ اس کے بعد تھوڑا لیموں کا رس اور تازہ ادرک کے چند ٹکڑوں کو ملا دیں۔

(www.urdu.alarabiya.net)

آج ہم آپ کو زیرے کے چند قیمتی طبی فوائد سے آگاہ کریں گے۔ نظامِ ہضم اور پیٹ کے مسائل یہ چھوٹا سا زیرہ جسم میں موجود جذب کرنے کے عمل کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ جسم سے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ یہ پیٹ کے ابھارہ پن کو ختم کرتا ہے۔ زیرے کی چند چمچ کھانے سے آپ پیٹ کی تکالیف سے دور رہ سکتے ہیں۔ ایک چائے کا چمچ زیرہ ایک گلاس پانی میں ابال کر پینے سے کئی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ خون اور آئرن کی کمی زیرہ میں آئرن کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے۔ 100 گرام زیرہ 66 ملی گرام آئرن پر مشتمل ہوتا ہے۔ دو سے تین چمچ کھانے سے آپ کی ایک دن کی آئرن کی مطلوبہ مقدار پوری ہو جاتی ہے اور یوں آئرن کی کمی کی علامات اور وہ طبی حالتیں دور ہو جاتی ہیں ،جو اس کی وجہ سے ہوتی ہیں جیسے کہ تھکن، سستی، چکر آنا اور توانائی کی کمی وغیرہ۔ معیاری نیند بہترین عمل انہضام گہری نیند کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے جبکہ زیرہ ان دونوں ہی حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ زیرہ میں melatonin نامی مادے کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے، جس کا براہ راست تعلق نیند کے نظام سے ہوتا ہے، اگر آپ کو پُر سکون نیند میسر نہیں تو اپنے رات کے کھانے میں زیرہ کا زیادہ استعمال کیجیے۔ سونے سے قبل مسلے ہوئے 2 سے 3 کیلوں کے ساتھ زیرہ مکس کر کے کھانے سے بھی گہری نیند آتی ہے۔ ذیابیطس سے بچاؤ زیرہ خون میں شکر کی سطح کو مناسب سے رکھنے کے حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ زیرہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی ایک بہترین دوا کا کام دے سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض زیرہ پانی میں شامل کر کے ابالیں اور اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ زیرے سے تیار یہ چائے ان

مریضوں کے لیے بے پناہ فائدہ مند ثابت ہوگی۔وزن میں کمی کے لیے بہترین ماہرین کے مطابق روزانہ ایک چمچ زیرہ کھانے سے آپ اپنا وزن بآسانی کم کرسکتے ہیں اوراس کے ساتھ ہی جسم کی چربی میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔کھانے کے بعد ایک پیالہ دہی میں ایک چمچ زیرہ چھڑک کر کھائیے۔سانس کے امراض سانس کے امراض میں مبتلا افراد کے لیے زیرہ ایک مثالی غذا اور دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ بالخصوص دمے کے مریضوں کے لیے یہ انتہائی بہترین واقع ہوا ہے۔ بڑھتی عمر کے اثرات زیرہ میں وٹامن ای پایا جاتا ہے جوکہ بڑھتی عمر کے اثرات کو روکتا ہے، جیسے کہ جھریاں پڑنا،عمر کے ساتھ جلد پر پڑنے والے دھبے یا پھر جلد کا لٹکنا وغیرہ۔اس کے علاوہ زیرہ قبل از وقت عمر کے بڑھنے کی علامات کی روک تھام بھی کرتا ہے۔غرض کہ زیرہ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جوکہ انسان کو ایک خوبصورت جلد مہیا کرتے ہیں۔ خارش اور جسم کی گرمی اگر آپ جلد کی خارش اور جسم کی گرمی سے پریشان ہیں،تو ابلتے ہوئے پانی میں تھوڑا سا زیرہ شامل کریں اور اس پانی سے نہائیں،آپ خود کو تروتازہ اور پرُسکون محسوس کریں گے۔ (www.trt.net.tr)

اس کا مزاج گرم خشک تیسرے درجے میں ہے۔اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔اس کی خوراک سات ماشہ ہے۔

زیرہ سیاہ کے فوائد

1- گرمی کرتا ہے۔ 2-طبیعت کو لطافت دیتا ہے۔ 3- ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ 4-بلغم کو دور کرتا ہے۔ 5-معدہ کی رطوبت کو دور کرتا ہے۔ 6- زیرہ سفید کی طرح بھوک لگاتا ہے۔ 7- پیشاب خوب جاری کرتا ہے۔ 8-اس کو درست آور دواؤں میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ 9- زیرہ سیاہ چھ ماشے،شہد چھ ماشے میں پیس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے پڑبال بصر کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ 10- چہرے کا رنگ نکھارتا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ زیرہ رگڑ کر منہ پر لگایا جائے اور پندرہ منٹ بعد منہ دھویا جائے۔اس طرح دو ہفتے تک استعمال کرنا شرط ہے۔ 11- اگر زیرہ سیاہ اور نمک ہم وزن پیس کر پانی میں ملا کر ٹکیاں بنا کر میدہ کی بوریوں میں رکھ لی جائیں تو میدہ خراب نہیں ہوتا۔اسی طرح کتابوں یا پھر لکڑی کے سامان میں بھی ایسی ٹکیاں رکھنے سے دیمک نہیں لگتی۔ 12- زیرہ سیاہ ایک ماشہ،لونگ ایک ماشہ باریک پیس کر سالن میں ملا کر کھانا مقوی معدہ اور مقوی جگر ہوتا ہے۔ 13- پیٹ کی گیس میں ہر کھانے کے بعد ایک ماشہ سفوف ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔ 14- جو بچے بستر پر پیشاب کرتے ہیں ان کے اس عارضہ کو دور کرنے میں زیرہ سیاہ اور پوست آملہ ہم وزن لے کر تھوڑا شہد ملا کر کھلانا اس عادت کو ہمیشہ کیلئے ختم کر دیتا ہے۔اس کیلئے ایک چمچہ چائے والا ایک ہفتہ تک روزانہ رات سوتے وقت ہمراہ پانی استعمال کریں۔ 15- زیرہ سیاہ کا جوشاندہ بنا کر غرارے کرنے سے دانتوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔لیکن یہ عارضی آرام ہوتا ہے جو چھ سے بارہ گھنٹے تک کیلئے ہے۔ 16۔مٹی کھانے کی عادت ہچکی کا آنا اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے کیلئے زیرہ سرکے میں بھگو کر اور خشک کر کے کھانا بے حد مفید ہے۔ 17- اگر آدھ پاؤ زیرہ سیاہ دس سیر پانی میں ابال کر ٹپ میں ڈال کر رحم کے ورم والی مریضہ کو اس میں بٹھائیں تو دو چار دفعہ ایسا کرنے سے عارضہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ 18- بواسیر کے مسوں کا درد ختم کرنے کیلئے گرم گرم زیرہ کو باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ 19- زیرہ سیاہ کو رگڑ کر چینی ملا کر پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ 20-قبض کو دور کرتا ہے۔نوٹ: زیرہ سیاہ کو کثرت سے

استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس کی کثرت سے یہ پھیپھڑوں اور انتڑیوں کو نقصان پہنچاتا ہے ۔ (www.dunya.com.pk)

زیرہ نہ صرف نظام ہضم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے بلکہ اس میں جراثیم کش علامات بھی پائی جاتی ہیں ۔زیرہ کے بیج میں آئرن بھی ہوتا ہے جس سے جگر کی طاقت بڑھ جاتی ہے ۔بدہضمی کے علاوہ دست، الٹی، متلی خاص طور پر حاملہ خواتین کی صبح کے وقت ہونیوالی متلی کی کیفیت کو روکنے کیلئے زیرہ کو انتہائی مفید قرار دیا گیا ہے اس مقصد کیلئے ایک گلاس پانی میں ایک چائے والے چمچ کی مقدار میں زیرہ ڈال کر جوش دیا جائے ۔اس میں نمک اور پودینے کا عرق شامل کر کے پینے سے افاقہ ھوگا۔عام نزلہ زکام میں بھی زیرہ فائدہ مند ہوتا ہے گلے کی خراش میں زیرہ کے جوشاندے میں پسا ہوا سونٹھ شامل کر کے غرارے کرنے سے آرام ملتا ہے چونکہ زیرہ میں جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہے اس لیے اس کی لیپ دانوں، پھوڑوں اور پھنسیوں پر لگائی جاتی ہے اس مقصد کیلئے سیاہ زیرے کی لیپ زیادہ بہتر ہوتی ہے اگر کوئی بیماری نہ بھی ہو تو زیرے کا جوس جسم کیلئے بہترین ٹانک کا کام کرتا ہے اس کے استعمال سے غذا ہضم کرنیوالی جسمانی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے گردہ اور جگر کی کارکردگی پر بھی یہ مشرقی جڑی بوٹی کا بہتر اثر ہوتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ کرنے والا قدرتی نظام توانا رہتا ہے ۔بعض اطباء، دمہ اور جوڑوں کے دورکے علاج میں بھی زیرہ استعمال کرتے ہیں ۔

تحائف قادریہ

۱۔۔زکام کو دور کرنے کے لیے دو تولہ زیرہ سفید دودھ کے ایک گلاس میں ڈال کر ابالیں ۔دودھ آدھا رہ جانے پر اتار کر چھان لیں اور پی لیں ۔اکسیر ہے ۔

۲۔۔ ۵۰ گرام زیرہ سفید کو ایک کلو پانی میں جوش دیں نصف رہ جانے پر اتار لیں اور چھان کر رکھ لیں ۔آدھا آدھا کپ دست بند کرنے کے لیے اکسیر ہے ۔

۳۔۔ایک چمچ زیرہ سفید کو دو کپ پانی میں ابال لیں ،نصف رہ جانے پر اتار لیں اور چھان کر پی لیں کاسر ریاح ہے ۔

۴۔۔لسی میں زیرہ سفید پیس کر ڈال لیں اور روٹی اس لسی کے ساتھ کھائیں ،معدے کے لیے آب حیاب ہے ۔

(صدری مجربات قادریہ)

زیتون کا تیل

(Olive Oil)

ماہیت

یہ بیر کی شکل کا پھل جس کا سائز بڑے بیر کی طرح کا اور گٹھلی ویسی ہوتی ہے۔اس کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔

زیتون کا پھل اور پتوں کا رس نچوڑ کر اسے اتنی دیر رکھیں کہ وہ شہد کی مانند گاڑھا ہو جائے۔اس کے کلیاں کریں تو منہ کے اندر زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔اس میں سرکہ یا سپرٹ ملا کر سر پر لیپ کرنے سے گنج اور داء الثعلب میں مفید ہے۔اس لیپ میں شہد ملا کر زخموں پر لگانے سے ان کی سرخ اور تعفن دور کرتا ہے اگر زخم پر چھلکا آیا ہوتو اسکے لگانے سے وہ اتر جاتا ہے۔اس کے مسلسل لیپ سے پھنسیوں اور چیچک کے داغ دور ہو جاتے ہیں اس کی گٹھلی کو پیس کو اور چربی میں حل کر کے لگانے سے ناخنوں کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

زیتون کے پتوں کو گھوٹ کر لگانے سے پسینہ کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ان پتوں کا ضماد جمرہ دادقوباپتی اور نملہ کو نافع ہے۔خراب

اور گندے زخموں پر لگانے سے ان کی بدبو دور کر کے جلد ٹھیک کر دیتا ہے۔جنگلی زیتون کے پتوں کا پانی کان میں ڈالنے سے کان بہنے بند ہو جاتے ہیں ۔اگر اس میں شہد ملا کر گرم گرم ٹپکائیں تو کان کی پھنسی میل کی زیادتی اور اس سے پیدا ہونے والے بہرہ پن میں مفید ہے ۔پتوں کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے ۔زیتون کی لکڑی کو آگ لگا کر جلائیں تو اس سے نکلنے والا تیل پھپھوندی سے پیدا ہونے والی تمام زیتون کا اچار بھوک بڑھاتا ہے ۔زیادہ مقدار میں قبض کشا ہے ۔

روغن زیتون کا استعمال (بیرونی استعمال)

روغن زیتون کو درد اعضاء فالج اوجاع مفاصل عرق النساء اور دوسرے امراض میں تحلیل وتسکین کی غرض سے مالش کرتے ہیں بدن کی خشکی کو دور کرنے اور جلد کے خشک امراض مثلاً چمبل اور خشک گنج میں لگاتے ہیں ۔روغن زیتون باقاعدگی سے سر پر لگانے سے نہ تو بال گرتے ہیں اور نہ ہی جلد سفید ہوتے ہیں ۔تیل اس کی مالش سے داد اور بھوسی زائل ہو جاتے ہیں ۔کان میں پانی پڑا ہو تو زیتون کا تیل ڈالنے سے یہ پانی نکل جاتا ہے ۔آگ سے جلے ہوئے اعضاء کی سوزش کو تسکین دینے کیلئے مرہم بنا کر استعمال کرتے ہیں اسے مرہم میں شامل کرنے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں ۔ناسور کو مندمل کرنے کوئی دوائی زیتون سے بہتر نہیں ۔ضعیف خصوصاًلاغر وضعیف بچوں میں اس کو بدن پر ملتے ہیں ان کے جسم سے ضعیف ولاغری دور کرتا ہے ۔بعض اطباء کے نزدیک اس کی سلائی باقاعدہ آنکھ میں لگانے سے آنکھ کی سرخی کٹ جاتی ہے اور موتیابند کرکم کرنے میں مفید ہے بعض طبیب اس کی مالش کو مرگی کیلئے مفید قرار دیتا ہے عضو مخصوص پر مالش سختی موٹاپا پیدا کرتی ہے اور محرک باہ ہے ۔

اندرونی استعمال

پانی میں روغن زیتون ملا کر پینے سے پرانی قبض جاتی رہتی ہے ۔روغن زیتون معدہ اور آنتوں کے اکثر امراض میں پینا مفید ہے ۔پیچش میں فائدہ مند ہے ۔پیٹ کے کیڑے مار دیتا ہے ۔گردہ کی پتھری توڑ کر نکلتا ہے ۔استسقاء میں مفید اور پیشاب آور ہے ۔

منہ کے زخموں کو جلد مندمل کرتا ہے گلے کو صاف کرتا ہے قبض قروح مقعد شقاق مقعد بواسیر خونی و بادی اور حصات المرار کیلئے مفید ہے اندرونی اعضاء اور سوزش کو تسکین دیتا ہے ۔پتہ کی سوزش کے مریضوں کو بنیادی طور پر چکنائی سے پرہیز کرایا جاتا ہے ۔مگر روغن زیتون ان کیلئے مفید ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس مقصد کیلئے تین سو ملی لیٹر روغن زیتون پلا کر نالیوں سے سدے نکالنے کا کام لیا بعض اوقات اسی عمل کے دوران پتہ کی پتھریاں بھی نکل گئیں ۔

جب ورم آمعاء سدے کی وجہ سے قولنج ہو تو گلیسرین اور روغن زیتون پچکاری کرنا مفید ہے قوت باہ کو تقویت دینے کے لئے مفید و مجرب ہے ۔

روغن زیتون زہروں کا تریاق

تیزابی زہروں کے علاج میں عام طور پر قلوی ادویہ دی جاتی ہیں جبکہ قلوی زہروں کا اثر زائل کرنے کیلئے تیزابی دوائیں استعمال ہوتی ہے۔اس لئے زہروں کے فوری علاج میں اگر زہر سے واقفیت نہ بھی تو اکثر اوقات دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔مگر روغن زیتون وہ منفرد دوائی ہے جو ہر قسم کی زہروں کے اثر کو زائل کرنے کے ساتھ ساتھ معدہ اور آنتوں کے مضر اثرات کو ختم کرتا ہے۔

سنکھیا کے زہر خوردنی میں اندرونی علامات سے قطع نظر خرابی کا اصل ذریعہ معدہ اور آنتوں میں سوزش ہے کیونکہ سنکھیا کھانے کے فوراً بعد آنتوں میں خراش کی وجہ سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں تھوڑی دیر کے بعد دستوں کے ساتھ خون آنے لگتا ہے۔اس کے بعد آنتوں میں زخم اور سوراخ ہو جاتے ہیں اندرونی اثرات کے علاوہ اتنا کچھ ہی موت کا باعث ہوسکتا ہے۔ان حالات میں مریض کو زیتون کا تیل بار بار پلایا جائے تو وہ آنتوں کے زخموں کو مندمل کر دیتا ہے۔سوزش کو ختم کر دیتا ہے۔اسکے ساتھ اگر لعاب بہی دانہ بھی شامل کر لیا جائے تو فوائد میں اضافہ ہوتا ہے۔اسکے یہ لاجواب اثرات ہر زہر کا تریاق ہے۔جو تیز جلانے والی اور آنتوں یا گردوں میں زخم پیدا کرتی ہو جیسے کینتھر اڈین وغیرہ۔

قرآن پاک میں زیتون کا بیان

ترجمہ"قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون اور قسم ہے طور سینا کی اور قسم ہے اس امن والے شہر کی (التین)

ترجمہ:"یہ وہی اللہ ہے جو آسمان سے پانی برساتا ہے اس پانی کو انسان پیتے ہیں اور اسی پانی سے درخت اگتے ہیں۔جن پر تم اپنے جانور چراتے ہو اسی پانی سے وہ تمہارے کھیتوں کو اگاتا ہے اور زیتون اور کھجور اور انگور اور دوسرے پھل اگتے ہیں (النحل)

ارشادت حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم (زیتون کے بارے میں)

حضرت السید الانصاریؓ روایات فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

"زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس کی جسم پر مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے"

"حضرت علقمہ بن عامرؓ روایات فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ کرتا ہے۔"

حضرت ابوہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

"زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جس میں سے ایک کوڑھ (جذام) بھی ہے۔"

حضرت زید بن ارقمؓ روایت فرماتے ہیں کہ"نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ذات الجنب کے علاج میں درس اور زیتون کے تیل کی افادیت کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔"

نفع خاص

مقوی اعصاب۔

مضر

متعفن حالت میں استعمال کرنے سے خارش پیدا کرتا ہے۔

مصلح

شہد شربت بنفشہ۔

بدل

روغن بلسان۔

مقدار خوراک

چھ ماشے سے ایک تولہ تک (پانچ ملی لیٹر سے بیس ملی لیٹر تک) (www.mufaradat.blogspot.com)

درحقیقت خالی پیٹ ایک کھانے کے چمچ زیتون کے تیل کو پینا اتنے فوائد کا حامل ہوتا ہے کہ جان کر دنگ رہ جائیں گے۔

زیتون کے تیل کے دنگ کر دینے والے فوائد

توند سے نجات

زیتون کے تیل میں فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو کہ زیادہ کھانے سے روکتی ہے، جس کے نتیجے میں یہ گھی کا بہترین متبادل تو ہے ہی، تاہم اسے خالی پیٹ پینا بہت کم عرصے میں توند کو گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔

آنتوں کو ٹھیک کرے

خالی پیٹ زیتون کے تیل کا ایک چمچ پینا ان خلیات کو نقصان سے بچاتا ہے جو کینسر کا باعث بن سکتے ہیں، اسی طرح یہ آنتوں کے نظام کو ٹھیک کر کے قبض سے نجات دلانے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جلد، بال، ناخن اور ہڈیوں کو بہتر بنائے

زیتون کا تیل جلد، ناخنوں اور بالوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے، یہ ان کی ملائمت واپس لانے کے ساتھ نقصانات کی مرمت کرتا ہے، ان کی نمی بحال کرتا ہے جبکہ بالوں کی نشوونما کو بھی بڑھاتا ہے۔ ویسے تو اسے ہیئر یا اسکن ماسک کی شکل میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اسے پینا زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جگر کی صفائی

جسمانی افعال کے لیے جگر کی بہت اہمیت ہے، یہ اندرونی نظام کی صفائی کرتا ہے مگر زہریلے مواد کی صفائی کے لیے ہمیں بھی کوشش کرنا ہوتی ہے اور ایسا زیتون کے تیل سے ممکن ہے۔ بہترین نتائج کے لیے دو کھانے کے چمچ زیتون کے تیل کو تھوڑی مقدار میں لیموں کے عرق میں ملا کر پی لیں۔

جسمانی دفاعی نظام بہتر بنائیں

اس میں موجود فیٹی ایسڈز جسمانی دفاعی نظام کے مختلف افعال کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں مختلف موسمی امراض سے بچنا آسان ہو جاتا ہے۔

دل کو تحفظ دے

کولیسٹرول کی دو اقسام ہوتی ہیں، ایک ایل ڈی ایل (نقصان دہ) اور دوسری ایچ ڈی ایل (فائدہ مند)، امراض قلب سے بچنے کے لیے ایل ڈی ایل کی سطح کو کم رکھنا ضروری ہوتا ہے جبکہ دوسری کی سطح بڑھانا ہوتی ہے، اس کا ایک ذریعہ زیتون کا تیل، سبزیاں، پھل اور اجناس پر مشتمل غذا کا استعمال ہے۔

جسمانی ورم کم کرے

زیتون کا تیل جسمانی ورم میں کمی کے لیے دردکش ادویات کی طرح ہی کام کرتا ہے، ایک تحقیق کے مطابق کچھ کھانے کے چمچ زیتون کا تیل کسی دردکش دوا جتنا اثر رکھتا ہے اور یہ قدرتی علاج ہے جس کا کوئی نقصان نہیں۔

بلڈ شوگر کنٹرول کرے

زیتون کا تیل کولیسٹرول اور گلوکوزیول کو موثر طریقے سے کم کرتا ہے، اسی لیے اسے ذیابیطس کے خلاف فائدہ مند مانا جاتا ہے جبکہ خون کی شریانوں کے مسائل سے بھی بچاتا ہے۔

دماغ کو تحفظ دے

زیتون کا تیل دماغ کے لیے بھی فائدہ مند ہے، جسے بہت زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے، جس کی کمی مضر صحت فری ریڈیکلز کی مقدار بڑھاتی ہے جو کہ وقت گزرنے کے ساتھ الزائمر اور دماغی تنزلی کا باعث بن سکتا ہے (www.dawnnews.tv)

ایک صاحب میرے پاس آئے وہ ایک قطر کی بہت بڑی تیل نکالنے والی کمپنی کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ کہنے لگے آپ کا درس سنتا ہوں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ کچھ تحفے میں آپ کی خدمت میں دینا چاہتا ہوں' آخر آپ نہیں چھپاتے تو میں کیوں چھپاؤں۔ میری کمپنی میں انگریز

کام کرتے ہیں وہ کبھی بھی دوائیاں اینٹی بائیوٹک نہیں کھاتے بلکہ انہیں لفظ اینٹی بائیوٹک سے چڑ ہے۔ایک بار میں نے ان کے سامنے اینٹی بائیوٹک ڈاکٹری دوائی کھائی تو وہ حیران ہو گئے کہ اتنی سی بیماری پر تم نے اتنی ہائی پوٹینسی اینٹی بائیوٹک کھائی۔کہنے لگے آئندہ کوئی تکلیف ہو تو ہمیں بتانا ہم تمہیں ایک تحفہ دیں گے۔قدرتی طور پر مجھے معدے کی تکلیف ہوئی' کبھی قبض'قبضی موشن' کھٹے ڈکار'طرح طرح کے ذہن میں وسوسے'خیالات' گیس تبخیر کی کیفیت'وسوسوں کی کیفیت'بہت زیادہ بڑھ گئی۔پہلے تو میں نے برداشت کیا پھر میں نے ایک گورے سے بات کی جو میرے انجینئرنگ ڈیپارٹمنٹ کا ہیڈ تھا۔مجھے فوراً اپنے کمرے میں لے گیا جو کہ ایک کنٹینر میں تھا وہاں دو بوتلیں رکھی تھیں ان بوتلوں کو اٹھایا غور سے پڑھا ایک میں سے اسپغول کا چھلکا نکلا اور دوسرے میں زیتون کا تیل' ایک چھوٹی سی پیالی لی'ایک چمچ بڑا زیتون کا تیل ڈالا اس میں دو چمچ اسپغول کے چھلکے کے ڈالے'مکس کر کے کہنے لگے اسے آدھا آدھا چمچ بیٹھ کر ابھی کھا لو میں نے کھالیا' ذائقہ بہت اچھا تھا۔ کہنے لگے اس طرح دن میں چاہے تین مرتبہ کر لو چاہو چار مرتبہ کرلو'پانچ مرتبہ کرلو بس یہی استعمال کرو۔واقعی! تین خوراکوں نے مجھے اتنا کچھ دیا کہ میں خود حیران ہوگیا صحت'شفاء'طبیعت بالکل میری نہایت تسلی بخش ہوگئی۔اس کے بعد جب بھی مجھے یہی تکلیف پہنچی میں نے فوراً یہی چھلکا اسپغول اور زیتون کا نسخہ آزمایا اور پھر تو میں نے لوگوں کو بتانا شروع کر دیا اور واقعی لوگوں کو بہت فائدہ ہوا کیونکہ مجھے فائدہ ہوا تھا اور مجھے اس پر اعتماد تھا۔

ایک مریض مجھے ملا جس کا کولیسٹرول لیول اور خون میں مزید ایسے خطرناک قسم کے کیمیکل شامل ہوئے تھے جن کو لیبارٹریاں طرح طرح کے نام اور طرح طرح کے ٹیسٹوں سے چیک کر چکی تھی مسلسل دوائیاں کھا رہے تھے۔ان کا بلڈ پریشر ہائی تھا'ٹینشن بہت زیادہ تھی' کبھی نیند کی گولی کھاتے اور کبھی شوگر کی اور کبھی بلڈ پریشر کی' میں نے عرض کیا آپ چاہیں تو فی الحال کوئی ڈاکٹری دوائی نہ چھوڑیں۔آپ صرف ایک چمچ زیتون کا اور دو چمچ اسپغول چھلکا استعمال کرنا شروع کر دیں اور کچھ عرصہ چند دن، چند ہفتے استعمال کریں آپ کو وہ رزلٹ ملے گا جو شاید آپ نے کبھی سوچا بھی نہ ہوگا۔چند ہفتوں کے بعد مجھے ملے کہنے لگے سولہ گولیاں روزانہ میری خوراک تھیں'یہ کم سے کم ہے۔اگر آپ کہیں تو میں آپ کو دکھا سکتا ہوں اور پھر ان سب کے بلسٹر مجھے دکھائے۔کہنے لگے اب صرف دو گولیاں باقی رہ گئی ہیں اور یہ بھی چند دنوں میں اعتماد اور یقین ہے سو فیصد چھوٹ جائیں گی۔مجھے بہت بہترین نیند آتی ہے'معدہ' جگر'پٹھے اور اعصاب میرے بہتر ہوئے ہیں۔

بہت پرانی بواسیر تھی مجھے بھی اور میری والدہ کو بھی جب مجھے فائدہ ہوا تو میں نے والدہ کو بھی استعمال کروایا اور والدہ نے بھی استعمال کرنے کے بعد بہت تعریف کی۔میری بیوی کو موٹاپا تھا' پیٹ بڑھا ہوا تھا اور ہر وقت جوڑوں پٹھوں کا درد' سانس بہت پھولتا تھا اور طبیعت ان کی بے چین رہتی تھی حالانکہ بہت صبر اور حوصلے والی ہیں'اب ان کا صبر حوصلہ ختم' غصہ اپنے عروج پر تھا میں نے انہیں یہی نسخہ استعمال کرایا اور مجھے بہت اس کا رزلٹ ملا۔حیران کن بات یہ ہے والدہ کی پرانی بواسیر ختم اور بیوی کی یہ تکالیف ختم۔مجھے بہت تسلی ہوئی جہاں میری اپنی بیماریاں جو میں نے آپ کو بتائی ہیں وہ ختم ہوئیں وہاں میرا گھر بھی اللہ کے فضل سے۔بہت زیادہ صحت یاب ہوگیا۔قارئین! یہ مختصر سا ٹوٹکہ جو ہر شہر ہر ملک اور ہر گھر میں باآسانی دستیاب ہے اور ہوسکتا ہے اور کہیں ناممکن نہیں۔خواتین کا پرانا لیکوریا' موٹاپا' پیٹ کا

بڑھنا‘ گیس‘ تبخیر‘بلڈ پریشر کیلئے بہت لاجواب چیز ہے‘ معدے کا نظام یا ایسے لوگ جن کو شوگر نے اتنا ستایا کہ جسم اب کسی قابل نہیں رہا۔ میں نے انہیں بہت زیادہ استعمال کرایا اور اللہ کا فضل کہ مجھے آج تک کوئی ایسا نہیں ملا کہ جس کو فائدہ نہ ہوا ہو۔ حتیٰ کہ پرانی قبض اور پرانی بواسیر میں مبتلا لوگوں نے اس کا بہت زیادہ تجربہ مجھے دیا ہے اور بہت دعائیں دیتے ہیں۔ آپ بھی آزمائیں بہت یقینی اور فائدے مند چیز ہے۔ یقیناً آپ کو فائدہ ہوگا آپ لکھیں یا کوئی اور ٹوٹکہ نسخہ فارمولہ آپ نے آزمایا ہو تو ضرور لکھیں۔ آپ کا فائدہ لاکھوں کا فائدہ۔

(www.ubqari.org)

یہ بات صدیوں سے کہی جا رہی ہے کہ زیتون کا تیل بہت فائدے مند اور صحت بخش ہوتا ہے اور اس میں کوئی شک بھی نہیں ہے۔ ہمارے ہاں عام طور پر کھانے پکانے کیلئے زیتون کا تیل استعمال نہیں ہوتا، البتہ اس کا استعمال آج کل حسن کی آرائش کے طور پر کیا جا رہا ہے۔ اب تو زیتون کا تیل ایک ”بیوٹی پروڈکٹ“، یعنی خوب صورتی بڑھانے والی مصنوعات کی حیثیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ یہ جس طرح ہمارے جسم کو اندرونی طور پر فائدہ پہنچاتا ہے، بالکل اسی طرح بیرونی طور پر بھی ہمارے جسم کیلئے مفید ہے۔ اس کا ایک فائدہ ہماری جلد کو تو دوسرا فائدہ ہمارے بالوں کو پہنچاتا ہے۔ زیتون کا تیل بالوں میں پابندی سے لگانے سے بال چمکدار، ملائم اور خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

بالوں میں لگانے کیلئے زیتون کا تیل اگر درست طریقے سے استعمال کریں تو یہ بہترین کنڈیشنر ثابت ہوسکتا ہے۔ اس کے لگانے کا طریق کار بالکل سادہ ہے، مگر فوائد بے شمار ہیں۔ زیتون کے تیل کی ایک خوبی یہ ہے کہ یہ بالوں کو نہ صرف صحت بخشتا ہے، بلکہ ان میں قدرتی چمک پیدا کر کے انہیں جاذب نظر بھی بناتا ہے۔ زیتون کا تیل سکون بخش بھی ہے۔ یہ ان کریموں اور لوشنوں کے کیمیائی اجزا کے خلاف مزاحمت کرتا ہے، جو بالوں کو سیدھا کرنے یا رنگوانے کیلئے بالوں میں لگائے جاتے ہیں اور بالوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ہفتے میں ۴ر چار دن زیتون کے تیل کی تھوڑی سی مقدار ہتھیلی میں لے کر بالوں میں لگائیں۔ اگر آپ کی کھوپڑی خشک رہتی ہے تو زیتون کے تیل سے دیر تک اس کی مالش کریں اور اگر آپ کے بال بہت خشک رہتے ہیں تو بالوں میں تیل کی زیادہ مقدار لگا کر دیر تک بالوں میں کنگھا کریں، تاکہ تیل بالوں میں خوب جذب ہو جائے۔ اب بالوں کو اچھی طرح لپیٹ کر کپڑا باندھ لیں یا کیپ پہن لیں۔ آدھے گھنٹے تک اسی حالت میں آرام کریں۔ اس دوران تیل اپنا اثر دکھائے گا اور بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے گا۔ اب کسی معیاری شیمپو سے بالوں کو اچھی طرح دھولیں۔ جو کنڈیشنر آپ بالوں میں استعمال کرتی ہیں، اس کی تھوڑی سی مقدار بالوں میں لگا لیں۔ آپ محسوس کریں گی کہ تیل نے آپ کے بالوں کو خوب ملائم اور چمکدار بنا دیا ہے اور ان میں اس قدر لچک آ گئی ہے کہ آپ نہ صرف بالوں کو آسانی سے سنوار سکتی ہیں، بلکہ انہیں جو بھی انداز دینا چاہیں، دے سکتی ہیں۔

اگر آپ کے سر میں خشکی رہنے لگی ہو تو رات کو سوتے وقت زیتون کا تیل خوب اچھی طرح سر میں لگا لیں، تاکہ تیل کھوپڑی میں جذب ہو جائے۔ اس طرح بھوسی کی پپڑیاں اچھی طرح پھول کر جلد سے الگ ہونے کیلئے تیار ہو جائیں گی۔ صبح نیم گرم پانی سے سر دھولیں، اس طرح خشکی دور ہو جائے گی۔ یہ عمل ہفتے میں کم از کم دو تین بار ضرور کریں تاکہ خشکی کا مکمل خاتمہ ہو جائے۔ خشکی سے مراد سر کی جلد پر پیدا ہونے

والے بھوسی جیسے سفید چھلکے ہوتے ہیں، جو بالوں میں جمع ہوتے رہتے ہیں اور پھر ذرات کی شکل میں شانوں پر گرتے ہیں۔خشکی بالوں کو نقصان پہنچانے کےعلاوہ دیکھنے میں بھی بُری لگتی ہے اور یہ بالوں کی صحت کی سخت دشمن ہے۔عموماً خشکی جسمانی کمزوری یا خون کی کمی کا نتیجہ ہوی ہے۔جب جسم کی قوتِ مدافعت کم ہوجاتی ہےتو زیرِجلد چکنائی پیدا کرنے والے غدود کی کارکردگی کا توازن بگڑ جاتا ہےاوران سے خارج ہونے والی رطوبت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔یہی رطوبت جلد پر باریک جھلی کی طرح جم جاتی ہےاور پھر چٹخ کر چھوٹے چھلکوں میں تبدیل ہوجاتی ہے،جوخشکی کہلاتی ہے۔زیتون کے تیل کی مالش اس کابہترین علاج ہے۔

موسم کا اثر بالوں پربھی پڑتا ہے۔برسات کے موسم میں بال الجھے الجھے سے رہتے ہیں۔سردی شروع ہوتے ہیں بال کُھردرے ہوجاتے ہیں۔اگر بال پہلے سے ہی خشک اور بے رونق ہیں تو برسات اور سردی کے موسم میں یہ مزید خشک اور بے رونق ہوجاتے ہیں۔ بالوں کونرم وملائم اور چمکدارر کھنے کیلئے ہمیشہ زیتون کے تیل کی مالش کریں۔زیتون کا تیل بالوں کیلئے بہترین غذااوردوا ہے۔

سردیوں کے شروع ہوتے ہیں بالوں میں زیتون کے تیل کی مالش شروع کردیں۔ہر دوسرے یا تیسرے دن بالوں میں خوب اچھی طرح زیتون کے تیل کی مالش کریں۔رات کوسونے سے پہلے مالش کریں اورصبح نیم گرم پانی سے بال دھولیں یا صبح نیم گرم پانی سے بال دھولیں یا صبح کے وقت تیل گرم کرکے اس سے بالوں کی خوب مالش کریں،بالوں کے سروں،یعنی بالوں کی نوکوں پرزیادہ توجہ دیں۔مالش کرنے کے بعد بالوں کو کپڑے سے ڈھانپ لیں یا تولیا لپیٹ لیں،تاکہ تیل کی حرارت برقراررہے،45 منٹ بعد بالوں کوکسی اچھے شیمپو سے دھولیں۔آپ کے بال صاف ستھرے،نرم وملائم اورچمک دارہوجائیں گے۔

بالوں کےعلاوہ زیتون کا تیل جِلد کیلئے بھی مفید ہے۔سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی خشک جِلد والی خواتین کیلئے پریشانی شروع ہوجاتی ہے۔ ایسی خواتین کو چاہئےکہ وہ زیتون کا تیل لے کر چہرے کامساج کریں۔ہلکے ہلکے ہاتھوں سے کیاجانے والا مساج جِلد کو آرام پہنچاتا ہےاور جِلد کی خشکی بھی دور کرتا ہے۔زیتون کا تیل جِلد کیلئے قدرتی علاج ہے،جس سے جِلد صحت منداورخوب صورت ہوجاتی ہے۔آزما کر دیکھ لیں، زیتون کا تیل آرائش کیلئے بہترین ہے۔ (www.urdupoint.com)

ستاور

(Asparagus)

نام

ہندی میں ستاور سندھی میں ست وری گجراتی میں شتاوری سنسکرت میں شت مولی کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کا پودا بیل کی طرح باڑھ یا درختوں پر چڑھ جاتا ہے۔اس کا تنا اور شاخیں خار دار ہوتی ہیں۔کانٹے تیز اور مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔پتے کانٹے دار سوئے کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔جو باریک دو سے چھ انچ لمبے ہوتے ہیں۔پھول نومبر میں نکلتے ہیں۔جو سفید اور خوشبو دار اور بیل کو ڈھک دیتے ہیں۔جس کی وجہ سے بیل سفید معلوم ہوتی ہے۔پھل سردیوں میں لال رنگ کے ہوتے ہیں۔یہ چھوٹے چھوٹے چنے کے دانے کی طرح لیکن چمک دار انکے اندر تخم ایک سے دو نکلتے ہیں۔جڑ میں گانٹھ سی ہوتی ہے۔جس کی بہت سی شاخیں انگلی

کے برابر موٹی ایک سے دوفٹ لمبی مٹیالی یا زرد رنگ کی نکلتی ہیں ۔جو ذائقہ میں قدرے شیریں اور لعاب دار ہوتی ہیں ۔ایک گانٹھ سے لگ بھگ دس کلو تک ستاور نکل آتا ہے اور گانٹھ سے دس بارہ برس تک نکلتے رہتے ہیں ۔اس کی جڑ پر ایک چھلکا سا ہوتا ہے ۔جو اتارا جاسکتا ہے ۔جڑ پر لمبائی میں لکیریں ہوتی ہیں ۔یہی جڑ بطور دوا مستعمل ہے ۔موٹی اور سفید ستاور اچھی ہوتی ہے اس کا ذائقہ شیریں لیس دار ہوتا ہے ۔

مقام پیدائش

بنگلہ دیش کے باغات کے علاوہ یہ بھارت میں ہمالیہ کے نزدیک چار ہزار فٹ کی بلندی پر افریقہ جاوا سماٹرا آسٹریلیا،ہگلی اور اب یہ بیل پاکستان میں بھی ہوتی ہے ۔

مزاج

سرد تر درجہ اول ۔

افعال

مقوی باہ مغلظ منی مدر لبن ۔

استعمال

ستاور کی جڑ کا سفوف تنہا یا مناسب ادویہ کے ساتھ ملا کر رقت منی اور جریان کو مفید ہے دودھ عورت کا بڑھاتی ہے اور مردوں میں منی کو بڑھاتی اور مقوی باہ ہے ۔ستاور کی جڑ اور مصری ہموزن ملا کر سفوف دینے سے مذکورہ فائدے حاصل ہو سکتے ہیں ۔یا دیگر ادویہ کے ہمراہ سفوف یا معجون بنا کر استعمال کرتے ہیں ۔تازہ جڑ کا رس دودھ میں ملا کر سوزاک کے مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے ۔

نفع خاص

مغلظ و مولد منی ۔

مضر

نفاخ ۔

مصلح

ساکرین لعابی مارے

مقدار خوراک

سات سے دس گرام ۔

مشہور مرکب

سفوف سیلان الرحم،سفوف ثعلب سفوف بیخ بند سفوف شاہی خاص،سفوف مغلظ شاہی ہیں۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

قوت باہ اور امساک کا طوفان پیدا کرنے کا دیسی ٹوٹکہ

100 گرام ستاور لے لیں اور اچھی طرح پیس لیں ۔پیسنے کے بعد کسی حلوائی کے پاس جائیں جو جلیبیاں نکالتا ہو اس کو کہیں کہ 1 پاؤ جلیبیاں وہ چاہیئں جو شیرہ میں ڈوبی نہ ہوں ۔یعنی بغیر شیرہ کے ہوں۔اور جلیبیاں خالص دیہاتی دیسی گھی میں نکالے۔اور جلیبیاں نکالنے سے پہلے جتنے میدے سے پاؤ جلیبیاں نکلتی ہوں اس میں 50 گرام پسا ہو ستاور ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے جلیبیاں نکالے۔ان جلیبیوں کو کاغذ کے لفافہ میں ڈال لیں آدھا کلو دودھ فل گرم میں 100 گرام جلیبیاں ڈال لیں اور جلیبیاں توڑ کر ڈالیں تاکہ وہ اچھی طرح ڈوب جائیں اس میں چاندی کا 1 عدد ورق اور حسب ذائقہ خالص شہد ڈالیں اور 15 منٹ کے لیئے رکھ دیں 15 منٹ کے بعد جلیبیاں نرم ہو جائیں گی چمچ سے نوش فرمائیں اور دودھ بھی پی لیں قوت باہ اور امساک کا طوفان پیدا کرنے کا دیسی ٹوٹکہ کے پرہیز فوائد اور احتیاط: کھٹی ۔تلی اور گرم مصالہ والی اشیاء کا پرہیز وات کو کھانا نہیں کھانا۔سونے سے 2 گھنٹہ قبل کھائیں۔سردیوں میں کھاۓ ئں۔کمزور معدہ والے اس کی آدھی خوراک کھائیں بعد میں آہستہ آہستہ بڑھا لیں ۔نسخہ کھانے کے بعد پانی نہیں پینا۔خدا یہ نسخہ مقوی باہ کے ساتھ ساتھ امساک یعنی ٹائمنگ کو بھی بڑھاتا ہے اگر صحت مند آدمی استعمال کرے تو مردانہ کمزوری قریب سے بھی نہیں گزرے گی۔

تحائف قادریہ

ا۔۔سو گرام ستاور کا سفوف اور اس کے ہموزن مصری ملا لیں ،ایک چمچ رات کو سوتے وقت دودھ سے لیں ۔بے شمار امراض کے لئے آب حیات ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

سرسوں

نام

فارسی میں سرشف عربی میں حرف ابیض یا خرول ابیض ،سندھی میں سرانیہ بنگالی میں سرشا سنسکرت میں سرشپہ اور انگریزی میں انڈین مسٹرڈ ریپ کہتے ہیں ۔

ماہیت

اس کو پودا عموماً چار سے چھ فٹ اونچا ہوتا ہے ۔جس کا تنا سیدھا اور جس میں بہت شاخیں ہوتی ہیں ۔ پتے مولی کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں ۔ان کا رنگ سیاہی مائل سبز جسکو کالی سرسوں کہا جاتا ہے اور دوسری کا رنگ زردی مائل سبز ہوتا ہے ۔جس کو سفید سرسوں کہا جاتا ہے ۔اس کے نرم پتوں کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے ۔سرسوں کے پھول بہت خوبصورت گچھوں میں زرد رنگ کے ہوتے ہیں ۔ یہ عموماً موسم بہار میں لگتے ہیں ۔پھلی ڈیڑھ سے تین انچ لمبی ہوتی ہے ۔جو ابتداء میں نرم اور سبز جبکہ پکنے پر زردی مائل ہو جاتی ہے ۔جس میں تخم بھرے ہوتے ہیں ۔جن کا رنگ سیاہ و سرخ ہوتا ہے ۔ یہ تخم گول چکنے اور چھوٹے ہوتے ہیں ۔

مقام پیدائش

پاکستان میں سرسوں صوبہ سندھی پنجاب میں بکثرت ہوتی ہے۔ہندوستان میں ہریانہ دہلی یو پی، ہماچل پر دیش میں زیادہ بوئی جاتی ہے۔اس کا چارہ مویشوں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

مزاج

سرد تر درجہ دوم۔

استعمال

اس کے نرم پتوں کا ساگ بہت عمدہ اور لذیز ہوتا ہے۔قبض کو دور کرتا ہے۔بعض خواتین ساگ کو خشک کرکے رکھی لیتی ہیں اور گرمیوں میں پکا کر استعمال کرتی ہیں۔یہ ثقیل ہونے کی وجہ سے ریاح پیدا کرتا ہے۔تخم سرسوں کو مقوی باہ اور مدر بول بھی بیان کیا جاتا ہے۔

استعمال (بیرونی)

تخم سرسوں کو کوٹ کر دودھ میں ڈال کر خوب ابالیں۔جب گاڑھا ہو جائے تو اتار کر منہ پر ملیں۔چالیس دن کرنے سے چہرہ نکھر کر چمکنے لگتا ہے۔سر کی بھوسی میں سفید سرسوں سے سر کو دھویا جائے۔صابن بالکل نہ لگایا جائے تو کچھ دنوں بھوسی جھڑنا بند ہو جاتی ہے۔

روغن سرسوں

میں کافور ملا کر مالش کرنے پھوڑے پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔کان میں سنسناہٹ کی آوازیں آتی ہوں تو اس کے تیل کو نیم گرم کان میں ڈالنے سے درد اور آوازیں دور ہو جاتی ہیں۔باقی افعال و استعمال روغن سرسوں میں دیکھیں۔

نفع خاص

مقوی باہ و اشتہا تخم۔

مضر

گردے کیلئے۔

مصلح

شکر و شہد و مصری۔

بدل

تخم ترہ تیزک۔

مقدار خوراک

تخم تین سے پانچ گرام تک۔ (wwwmufaradat.blogspot.com)

روغن سرسوں کے فوائد

روغن سرسوں مقوی بدن ہے۔بدن کو گرمی تری پہنچاتا اور موٹا کرتا ہے اس کی مالش جلدی امراض کو زائل کرتی ہے۔روغن سرسوں کو گھی کی بجائے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اس کو مرہم میں شامل کر کے زخموں پر لگاتے ہیں۔بیرونی طور پر خالص یا کوئی دوا ملا کر خارش کیلئے مالش کرتے ہیں وجع المفاصل دردکمر اور دوسرے دردوں کو تسکین دینے کیلئے مالش کرتے ہیں۔

آیورویدک گرنتھوں میں لکھا ہے کہ بچوں کو سرسوں کے تیل سے مالش کر کے ہلکی مالش دھوپ میں لٹا دیا جاتا ہے تو موٹے تازے ہو جاتے ہیں۔

اسکی کھل سے جانوروں کا دودھ بڑھ جاتا ہے اور اچھی غذا ہونے کی وجہ سے مویشی مضبوط موٹے ہو جاتے ہیں۔یہ عمل برصغیر میں آج تک جاری ہے۔

سرسوں کا تیل وہ چیز ہے جو پاکستان اور بھارت میں بہت عام استعمال ہوتی ہے،بیشتر افراد اسے کھانا پکانے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں،جبکہ سر کی مالش اور دیگر مقاصد کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

دانتوں کو جگمگائیں

چٹکی بھر آئیوڈین سے پاک نمک لیں اور کچھ مقدار میں سرسوں کے تیل میں شامل کر دیں،اگر چاہیں تو چٹکی بھر ہلدی کا بھی اضافہ کر سکتے ہیں۔اس کے بعد مکسچر کو لیں اور شہادت کی انگلی سے اس سے دانتوں پر دو منٹ تک مالش کریں۔اس کے بعد چند منٹ کے لیے منہ بند کر کے رکھیں اور پھر نیم گرم پانی سے کلیاں کریں اور اس مکسچر کا استعمال معمول بنانے سے چند دنوں میں آپ نمایاں فرق دیکھ سکیں گے۔

دل کی صحت کے لیے فائدہ مند

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ایک تحقیق کے مطابق کھانوں میں سرسوں کے تیل کو شامل کرنے دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے،اس میں موجود مونو سیچوریٹیڈ فیٹی ایسڈز یہ جسم میں نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح کم کرتے ہیں جبکہ خون میں چربی کی سطح مستحکم رکھ کر اس کی گردش میں مدد دیتے ہیں۔

ایڑیاں پھٹنے اور جلد ٹوٹ جانے والے ناخن کا مسئلہ دور کرے

ایڑیاں پھٹنے کا مسئلہ مون سون اور سردیوں میں کافی عام ہوجاتا ہے اور اس سے نجات کے لیے موم اور سرسوں کے تیل کی یکساں مقدار کو مکس کرکے گرم کریں، جس سے وہ گاڑھا ہوجائے گا۔ ایڑیوں کے متاثرہ حصے پر اس مکسچر کو لگائیں اور کاٹن کی جرابیں پہن کر سو جائیں۔ اسی طرح سرسوں کا تیل ناخن پر لگانا اس کی سطح پر جذب ہوکر انہیں غذائیت فراہم کرکے مضبوط کرتا ہے۔

انفیکشن سے تحفظ

سرسوں کا تیل بیکٹر یا کش، فنگل کش اور وائرس کو دور رکھنے کی خصوصیات رکھتا ہے، اس کا جسم کے بیرونی سطح پر استعمال یا کھانے میں ڈال کر استعمال کرنا موسمی انفیکشن سمیت نظام ہاضمہ کے انفیکشن کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

دوران خون بہتر کرے

سرسوں کے تیل سے جسم پر مالش کرنا دوران خون، جلد کی ساخت بہتر ہوتی ہے جبکہ مسلز پر دباؤ میں کمی آتی ہے۔ یہ پسینے کے غدود کو حرکت میں لاکر جسم سے زہریلے مواد کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

جلد کے لیے بہترین

سرسوں کا تیل وٹامن ای سے بھرپور ہوتا ہے جو جلد کے لیے بہترین ہوتا ہے، اسے جلد پر لگانے سے فائن لائنز اور جھریوں میں کمی آتی ہے اور یہ سن اسکرین کی طرح کام کرتا ہے۔ تاہم بہت زیادہ تیل جسم پر لگانا نقصان دہ اور خارش کا باعث بن سکتا ہے، جبکہ آئلی اور حساس جلد والے افراد کو اس کی مالش سے گریز کرنا چاہئے۔ ناریل کے تیل اور سرسوں کے تیل کی یکساں مقدار کو ملا کر مالش کرنا جلد کی رنگت کو بھی بہتر بناتا ہے۔

بالوں کی نشوونما بہتر کرے

اگر تو بال گر رہے ہیں یا ان کے بڑھنے کی رفتار سست ہوگئی ہو تو سرسوں کے تیل کا استعمال اس حوالے سے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ سرسوں کے تیل میں موجود بیٹا کیروٹین بالوں کی نشوونما کی رفتار تیز کردیتا ہے، اس کی مالش سے سر کے اندر دوران خون بہتر ہوتا ہے جبکہ بیکٹر یا کش خصوصیات سر کو انفیکشن سے بچاتا ہے۔ اسی طرح سرسوں کے بیج کو پیس کر پیسٹ بنا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر سر پر رات بھر لگا رہنے دیں تو اس سے بالوں کے گرنے کے مسئلے کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ (www.dawnnews.tv)

سرسوں پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔

جسمانی خارش میں سرسوں کا تیل لگانا اور سرسوں کے پتے پکانا سودمند ہوتا ہے۔

سرسوں کا ساگ پکا کر کھایا جائے تو یہ پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے۔

اسکا ساگ قبض کشا اور مصفی خون ہے۔

سرسوں کو ابٹن میں شامل کر کے ملنے سے جلد صاف ہوتی ہے۔

یہ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔

تحائف قادریہ

۱۔۔سرسوں کے تیل میں پیاز کاٹ کر ڈال لیں اور اس پیاز کو جلا لیں۔ٹھنڈا ہونے پر تیل کو چھان کر محفوظ کر لیں۔اس طرح اس کی ہیک ختم ہو جائے گی اور جو بھی چیز پکائیں گے اس میں تیل کی بو محسوس نہ ہوگی۔

۲۔۔جن صاحبان کا اچار خراب ہو جاتا ہے وہ درج بالا طریقے سے تیل کو بنا کر پھر اچار میں ڈالیں کبھی خراب نہ ہوگا۔

۳۔۔عموماً چھوٹے بچوں کو سوکھڑے کا مرض ہو جاتا ہے اور بچہ دن بدن سوکھتا ہی چلا جاتا ہے،اس کے لئے سرسوں کے تیل سے بچہ کی روزانہ ہلکے ہاتھوں سے مالش کریں اور ایک گھنٹہ بعد نہلا دیں،ایک ماہ تک روزانہ یہ کام کرنے کے بعد بچہ کا مرض ختم ہو جائے گا۔

(صدری مجربات قادریہ)

(Vinegar)

نام

فارسی اور عربی میں خل۔

ماہیت

سرکہ مشہور سیال ہے جو عموماً انگور کھجور گنے جامن اور گڑ وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔بلکہ ان کا خمیر اٹھایا جاتا ہے۔جس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی مٹی کے برتن میں رس بھر کر اس میں سرکہ کا جوڑن لگا کر رکھ دیا جاتا ہے۔جو پندرہ یا بیس دن سے ایک ماہ کے بعد تیار ہو جاتا ہے۔اس کو صاف کر کے بوتلوں میں بھر لیا جاتا ہے۔یہ یاد رکھیں کہ سرکہ بنانے کیلئے عام طور پر ایسے پھل استعمال ہوتے ہیں جو گل سڑ گئے ہوں۔

اقسام سرکہ

بازار میں دو قسم کا سرکہ ملتا ہے۔ایک وہ جو پھلوں وغیرہ سے قدرتی طور پر بنتا ہے۔دوسرا تیزاب سے مصنوعی طور پر تیار کیا جاتا ہے۔اس کو سفید سرکہ یا پکانے والا سرکہ کہتے ہیں۔

مزاج

اس کے مزاج میں اختلاف ہے۔گرم اور سرد جوہروں سے مرکب لیکن سرد جز غالب رادع محلل قابض مجفف اور مسکن درد سریع النفوذ قاتل کرم شکم ہاضم طعام مشہتی۔مسکن صفراء متلی و قے صفراوی بخاروں کو دافع کرتا ہے۔

استعمال

سرکہ سریع النفوذ ہونے کی وجہ سے اکثر ضمادوں اور مالشوں میں ادویہ کی قوت کو جلد کرانے کیلئے ملا کر لگاتے ہیں۔کان کے کیڑوں کو قتل کرنے اور درد گوش تسکین دینے کیلئے کان میں قطور کرتے ہیں درد دندان لثہ دامیہ اور خناق میں مناسب ادویہ شامل کر کے غرغرے کراتے ہیں۔

سرکہ روغن گل اور گلاب میں پارچہ تر کر کے درد سر حار سرسام حار تیز بخاروں میں کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔سرکہ لگانے سے سر کی جوئیں مرجاتی ہیں۔چھپاکی اور خارش پر لگانا مفید ہے۔

سرکہ کا اندرونی استعمال

زائد رطوبت کو خشک کرتا ہے۔بھوک خوب پیدا کرتا ہے۔بھوک کی کمی اور غذا کو ہضم کرنے کیلئے سرکہ بطور سالن یا اچار میں چٹنی میں اور سلاد وغیرہ پر ڈال کر استعمال کرنے سے فائدہ کرتا ہے۔ورم طحال اور نفخ کو مفید ہے۔وبائی ہیضہ کی سمیت سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔
(سکنجبین (شربت سرکہ سرکہ میں چینی ملا کر شربت تیار کیا جاتا ہے جس کو سکنجبین کہتے ہیں۔اس کو صفراوی بخاروں مسکن صفراء اور متلی و قے کو زائل کرنے کے علاوہ مختلف امراض میں استعمال کرتے ہیں۔

ارشاد نبوی کریم ﷺ (برائے سرکہ)۔

حضرت جابر بن عبداللہ روایت فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ایک مرتبہ اپنے گھر والوں سے سالن کا پوچھا،انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس سرکہ کے علاوہ کچھ نہیں۔اللہ کے نبی ﷺ نے سرکہ طلب کیا اور فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے سرکہ بہترین سالن ہے۔

حضرت ام ہانی فرماتی ہیں کہ ہمارے گھر اللہ کے نبی ﷺ تشریف لائے اور پوچھا کیا تمہارے پاس کھانے کیلئے کچھ ہے میں نے کہا نہیں البتہ باسی روٹی اور سرکہ ہے۔فرمایا کہ اسے لے آؤ وہ گھر کبھی غریب نہیں ہوگا جس میں سرکہ موجود ہے۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں رسول اللہ ﷺ فرمایا سرکہ بہترین سالن ہے۔اس کے علاوہ دیگر کتب میں بھی سرکہ کا ذکر موجود ہے۔

نفع خاص

رادع،محلل

مضر

اعصاب و باہ کیلئے۔

مصلح

شہد خالص۔

بدل

آب لیموں۔

مقدار خوراک

دس سے پندرہ ملی لیٹر تک چھ چھ سے ایک تولہ تک۔

ہر گھر میں استعمال ہونے والا سرکہ کینسر،انفیکشن،بیکٹر یا کے خلاف لڑنے سمیت جسمانی وزن میں کمی اور میٹا بولزم میں بہتری لانے کے لیے فائدہ مند ہے۔یہ بات چین میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

تحقیق کے مطابق سرکے میں استعمال ہونے والے اجزاء کچھ اقسام کے کینسر کے خلیات کو پھیلنے سے روکنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔محققین کا کہنا تھا کہ سرکہ بیکٹر یا کش،اینٹی انفیکشن،اینٹی آکسائیڈنٹس اور صحت کے لیے دیگر فائدہ مند خوبیوں سے بھر پور ہوتا ہے۔اسی طرح سرکہ بالوں کی خشکی سے نجات کے لیے بھی بہترین ہے جس کے لیے پانی اور سرکے کی یکساں مقدار ایک اسپرے بوتل میں ڈالیں اور شیمپو کے بعد اپنے سر پر لگائیں۔دس سے پندرہ منٹ بعد سر کو دھولیں جس کے بعد خشکی کا خاتمہ ہو جائے گا۔اسی طرح یہ گھر کے متعدد مسائل کے لیے بھی بہترین ٹوٹکے کا کام کرتا ہے۔ (www.dunyapakistan.com)

ہچکیوں کی روک تھام

اگر ہچکیاں کسی طرح روک نہ رہی ہوں تو ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ پی لیں،اس کا کھٹا ذائقہ ہچکیوں کو روک دے گا۔درحقیقت یہ سرکہ ان عصبی خلیوں کو روک دیتا ہے جو ہچکیوں کا باعث بنتے ہیں۔

گلے کی تکلیف میں ریلیف

اگر گلے میں تکلیف ہو رہی ہو تو سیب کے سرکے سے اس انفیکشن کی روک تھام میں مدد مل سکتی ہے۔سرکے میں موجود تیزابی خصوصیات کے سامنے بیشتر جراثیم ٹک نہیں پاتے۔چوتھائی کپ سیب کے سرکے میں چوتھائی کپ گرم پانی ملائیں اور ہر گھنٹے بعد

غرارے کریں۔

کولیسٹرول کم کرے

ایک طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ سرکوں میں پائے جانے والے ایسٹک ایسڈ کے نتیجے میں چوہوں میں خراب کولیسٹرول کی سطح میں کمی آئی۔اسی طرح ایک جاپانی تحقیق کے مطابق روزانہ کچھ مقدار میں سیب کا سرکہ استعمال کرنے سے لوگوں میں کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے۔

بہتی ناک کی صفائی

اگر نزلہ زکام کا شکار ہو جائیں تو سیب کا سرکہ استعمال کر کے دیکھیں۔اس کے اندر پوٹاشیم موجود ہوتا ہے جو ناک کو کھولتا ہے جبکہ ایسٹک ایسڈ جراثیموں کی تعداد کو کم کرتا ہے اور ناک کھولنے کا کام کرتا ہے۔ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ ایک گلاس پانی میں ملائیں اور پی لیں۔

جسمانی وزن میں کمی

سیب کا سرکہ جسمانی وزن میں کمی کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں موجود ایسٹک ایسڈ خوراک کی خواہش کم کر کے میٹابولزم کو تیز کرتا ہے۔طبی ماہرین کے خیال میں یہ سرکہ جسم کے نظام ہاضمہ کو بھی تیز کرتا ہے جس کے نتیجے میں دوران خون میں بہت کم کیلوریز باقی رہتی ہیں۔

بالوں کی خشکی سے نجات

اس سرکے کی تیزابیت سر کی سطح میں تبدیلیاں لا کر خشکی کو دور کرتی ہے۔چوتھائی کپ سیب کے سرکے کو چوتھائی کپ پانی میں ملا کر کسی اسپرے بوتل میں ڈال لیں اور پھر اپنے سر پر اس کا چھڑکاؤ کریں۔اس کے بعد اپنے سر پر تولیہ لپیٹیں اور پندرہ منٹ سے ایک گھنٹے تک کے لیے بیٹھ جائیں اور پھر بالوں کو دھولیں۔بہترین نتائج کے لیے ہفتے میں دو بار اس کو دہرائیں۔

کیل مہاسوں کو صاف کریں

سیب کا سرکہ ایک قدرتی ٹونک ہے جو جلد کو صحت مند بناتا ہے۔اس کی جراثیم کش خوبیاں کیل مہاسوں کو کنٹرول میں رکھتی ہیں جبکہ جلد کو نرم اور لچکدار بنانے کا کام بھی کرتی ہیں۔

توانائی بڑھائے

ورزش اور بہت زیادہ تناؤ جسم کو نڈھال کر دیتا ہے مگر حیرت انگیز طور پر سیب کے سرکے میں موجود امینو ایسڈز اس کو دور کرنے کا

کام کرتے ہیں ۔اس سرکے میں پوٹاشیم سمیت دیگر اجزاء بھی شامل ہیں جو تھکان کی کیفیت کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں ۔ایک یا دو چمچ سیب کے سرکے کو ایک گلاس میں پانی میں ملا کر پی لیں ۔

بدبودار سانس کا خاتمہ

اگر برش کرنے اور ماؤتھ واش سے بھی سانس کی بو ختم نہیں ہورہی تو اس گھریلو نسخے کو استعمال کرکے دیکھیں ۔سیب کے سرکے سے غرارے کریں یا ایک چائے کا چمچ پانی میں ملا کر پی لیں تاکہ بو پیدا کرنے والے بیکٹریا کا خاتمہ ہوسکے ۔

دانتوں کو چمکائے

صبح سیب کے سرکے سے غرارے کرنے سے دانتوں پر جمے داغوں کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے اور وہ چمکنے لگتے ہیں ۔ یہ سرکہ منہ اور مسوڑوں میں موجود بیکٹریا کو بھی ختم کرتا ہے ۔غراروں کے بعد دانتوں کو معمول کے مطابق برش کریں ۔

بلڈ شوگر پر کنٹرول

سیب کے سرکے کی کچھ مقدار کو پینا بلڈ شوگر لیول کو متوازن رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے ۔ ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریضوں پر ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق دو چائے کے چمچ سیب کا سرکہ سونے سے قبل پینے سے صبح گلوکوز کی سطح میں کمی ریکارڈ کی گئی ۔

(www.trt.net.tr)

سنن ابن ماجہ کی ایک روایت کے مطابق نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے’’سرکہ کیا ہی عمدہ سالن ہے‘اے اللہ سرکہ میں برکت عطا کر اس لئے کہ مجھ سے پہلے یہ تمام انبیاء کا سالن تھا اور جس گھر میں سرکہ ہو وہ گھر محتاج نہیں ہے‘‘

سرکہ کے خواص پر اطباء لکھتے ہیں کہ یہ حرارت و برودت سے مرکب ہے مگر برودت زیادہ ہوتی ہے، تیسرے درجہ میں خشک ہے ۔ پاخانہ نرم کرتا،صفراء کو ختم کرتا اور مہلک ادویات کے ضرر کو دور کرتا ہے ۔اگر شکم میں دودھ اور خون جم جائیں تو ان کو تحلیل کرتا ہے‘ طحال کے لئے نافع ہے ،معدہ کی صفائی کرتا ہے، بلغم کا دشمن ہے ۔کثیف غذاؤں کو زود ہضم بناتا ہے خون کو پتلا کرتا ہے ۔اس کے بے شمار فوائد ہیں ۔اگر گرم کرکے اس کی کلی کی جائے تو دانتوں کے درد ختم کرتا ہے اور مسوڑوں کو مضبوط کرتا ہے ۔سیب کا سرکہ بلڈ شوگر لیول کم کرتا ہے، یہ شوگر کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے اور ان افراد کیلئے بھی جن کو ممکنہ طور پر شوگر ہوسکتی ہے یا جو افراد شوگر سے بچنا چاہتے ہیں ۔کینسر سے بچنے کیلئے مدافعت پیدا کرتا ہے، بعض تحقیقات کے مطابق سرکہ کینسر کے سیلز کو ختم کرتا ہے اور ٹیومر کو سکیڑتا ہے ۔سرکہ کولیسٹرول اور دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے ۔تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ سیب کا سرکہ کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ کو کم کرتا ہے جس سے دل کی بیماریوں کے خطرات کم ہوجاتے ہیں ۔اسکا متواتر استعمال وزن گھٹانے کے لئے انتہائی اثرانگیز ہے ۔

عید قربان کے موقع پر سیب یا انگور کا خالص سرکہ گوشت کے ساتھ استعمال کیا جائے تو گوشت جلد ہضم ہوگا اور اسکے مضرات پیدا نہیں

ہوں گے۔

(www.dailypakistan.com.pk)

غربت اور افلاس کا حل

ایک مشہور انگریزی کہاوت ہے کہ دن بھر میں محض ایک سیب کا استعمال ڈاکٹر سے دور رکھتا ہے وکٹوریائی عہد میں لوگوں کو انتہائی واضح اور سہل انداز میں صحت عامہ کا شاندار مشورہ دیا گیا تھا جبکہ وہ اپنے مشورے میں بہت درست تھے کہ ڈاکٹروں کو دور رکھنے کیلئے روزانہ ایک سیب کھائیں۔ یہی کچھ سیب سے تیار سرکہ کے بارے میں کہا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ سیب کا سرکہ نئی ایجاد ہے جبکہ اس کا استعمال کافی پرانا ہے۔ ایسے میں جبکہ ہر کس و ناکس غذائی اشیاء کی گرانی' غربت اور افلاس کا رونا رو رہا ہے' حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالی عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یوں فرمایا کہ' سرکہ کتنا اچھا سالن ہے۔' حضرت ام ہانی رضی اللہ تعالی عنہا روایت فرماتی ہیں کہ ہمارے گھر میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تشریف لائے اور پوچھا کہ' کیا تمہارے پاس کھانے کیلئے کچھ ہے؟ تو میں نے کہا کہ' نہیں، البتہ باسی روٹی اور سرکہ ہے۔' فرمایا کہ' اسے لے آؤ۔ وہ گھر کبھی غریب نہ ہوگا جس میں سرکہ موجود ہے مسلمانوں کیلئے سرکہ کی بطور غذا اور دوا کافی اہمیت ہے۔ اس کا ذکر احادیث میں آیا ہے۔

کیا ہوتا ہے سرکہ؟

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر یہ سرکہ کیا چیز ہے؟ عربی' فارسی اور اردو میں بیک وقت ایک ہی نام سے معروف سرکہ Vinegar ایک تیزابی مادہ ہوتا ہے جو عام طور پر ایتھنول یا شراب کی تبخیر سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسے آپ شراب کی اگلی شکل کہہ سکتے ہیں۔ انگور، گنا، جامن، سیب وغیرہ میں سے کسی کو برتن میں رکھ کر دھوپ میں رکھ کر بھی تیار ہوسکتا ہے جس میں اصل میں پھل سڑ کر سرکہ بنتا ہے۔ طب اسلامی، چینی طب وغیرہ میں فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ بعض احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ذریعہ اس کے فوائد بیان کئے جاتے ہیں۔ یہ مسامات میں آسانی سے نفوذ کرتا ہے اس لئے بعض ادویہ کو سرکہ میں ملا کر دیا جاتا ہے۔

سرکہ کی اہمیت

حضرت جعفر رضی اللہ تعالی عنہ سے روایت ہے کہ سرکہ عقل کو تیز کرتا ہے اور اس سے مثانہ کی پتھری گل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مسلم اطبا نے اس کے بارے میں بہت لکھا ہے۔ مثلاً بوعلی سینا کہتے ہیں کہ روغن گل میں ہم وزن سرکہ ملا کر خوب ملائیں۔ پھر موٹے کپڑے کیساتھ سرکہ کو رگڑ کر سر کے گنج پر لگائیں۔ انہی کے ایک نسخہ میں کلونجی کو توے پر جلا کر سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنے سے گنج ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اسی مقصد کیلئے ادرک کا پانی اور سرکہ ملا کر لگانا بھی مفید ہے۔ بال اگانے کیلئے کاغذ جلا کر اس کی راکھ سرکہ میں حل کر کے لگانے کے بارے میں بھی حکما نے ذکر کیا ہے۔

کیسے اور کہاں بنا؟

اور ہزاروں سال سے اس کو کیسے استعمال کیا جا رہا ہے۔سرکہ بنی نوع انسان کیلئے ایک تحفہ ہے کیونکہ یہ قدرتی طور پر بنتا ہے۔سرکہ کی تاریخ دس ہزار 10000 سال پرانی ہے موجودہ دور کی طرح اس زمانے میں بھی سرکہ چیزوں کو محفوظ کرنے،حسن کی حفاظت،گھریلو صفائی اور ادویات بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔سرکہ کا لفظ لاطینی زبان کے لفظ vinum سے ماخوذ ہے جس کے معنی کھٹائی Khatai ہیں۔ BC 5000 میں Babylonians نے کھجور کا مربہ اور پھر کھجور کا سرکہ بنایا۔بعد میں Romans نے انگور،انجیر اور کھجور سے سرکہ تیار کیا۔اس کی مدافعتی خوبیوں کی وجہ سے Julius Caesar اور اس کی فوج پانی میں سرکہ ملا کر پیا کرتے تھے۔ BC 400 میں قدیم یونانی Hippocrates جس کو 'The father of modern medicine' کہا جاتا ہے اس نے سیب کے سرکہ اور شہد کو ملا کے بہت سی بیماریوں کی دوا بنائی۔

سیب کا سرکہ

سیب کے سرکہ میں پوٹاشیم،کیلشیم،میگنیشیم،فاسفورس،کلورین،سوڈیم،کاپر،آئرن اور وٹامن کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ سیب کے سرکہ میں موجود پوٹاشیم دل کی بیماری اور بلڈ پریشر میں مفید ہے۔روزانہ ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ ملا کر پی لیا جائے تو اس میں موجود پوٹاشیم خون کو پتلا کر کے بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھتی ہے۔

ہارٹ اٹیک سے تحفظ

اکثر ہارٹ اٹیک خون میں کولیسٹرول اور چکنائی کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ AV میں پائے جانے والا فائبر کولیسٹرول اور چکنائی کو جذب کر کے فاسد مادے کے طور پر جسم سے خارج کر دیتا ہے۔اس کے علاوہ AV میں موجود Dietary Fiber خون میں Glucose لیول کو بھی کنٹرول رکھتا ہے اس لحاظ سے یہ ذیابطیس میں بھی فائدہ دیتا ہے۔نبی کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی سیب کے سرکہ کے استعمال کو فائدہ مند قرار دیا ہے اور اس کے بے شمار فائدے بیان فرمائے ہیں۔کچھ لوگوں کو رات کو سوتے ہوئے ٹھنڈا پسینہ آتا ہے ایسے افراد سونے سے پہلے اپنے جسم پر سیب کے سرکہ کا مساج کریں تو پسینہ کی شکایت دور ہو جائے گی۔ Vomiting اور Diarrhea سے بچاؤ کیلئے چار دن تک دو چمچ سیب سرکہ ایک گلاس پانی میں ملا کے کھانے سے پہلے پی لیں۔انسومنیا کیلئے 3 چمچ سیب کا سرکہ ایک کپ خالص شہد میں حل کریں اور سونے سے قبل اور ہر آدھا گھنٹہ بعد ایک چائے کا چمچ استعمال کریں۔جل جانے کی صورت میں متاثرہ حصہ پر دن میں دو مرتبہ سرکہ لگائیں۔گلے میں خراش کی صورت میں پانی میں ڈال کر غرارے کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

ذیابیطس

سرکہ کا استعمال جدید تحقیق میں ذیابیطس اور خون میں گلوکوز کی مقدار کو درست کرنے کیلئے فائدہ مند پایا گیا ہے۔انسولین کی دریافت سے پہلے اسے اس مرض کیلئے استعمال کروایا جاتا تھا۔جدید طبی تحقیق کے کئی تجربات میں اسے خون میں گلوکوز کی مقدار Triglyceride کم

کرنے کیلئے واضح طور پر موثر مانا گیا ہے۔ یہ اثر نہ صرف ذیابیطس کے مریضوں میں نہیں پایا گیا بلکہ تندرست افراد میں بھی پایا گیا۔ بعض دیگر جدید طبی تجربات میں یہ پایا گیا کہ سرکہ کا کھانے میں کچھ عرصہ مسلسل استعمال خون میں شکر کی مقدار کو 30 فی صد تک کم کر کے ذیابیطس کو بہتر کرتا ہے اور یہ اثر قائم رہتا ہے۔

قدرتی حسن کا ذریعہ

سیب کا سرکہ قدرتی خوبصورتی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ کم وقت میں چہرے کو نرم و ملائم کرنے کیلئے اپنے چہرے پر چند قطرے سیب کے سرکہ سے مساج کریں۔ نہاتے ہوئے ایک کپ سیب کا سرکہ باتھ پانی میں شامل کرلیں یہ جسمانی تھکاوٹ دور کرنے میں مدد کرتا ہے، جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے اور بالوں میں چمک آتی ہے۔ ہربل ماہرین کے مطابق فیشل میں بھاپ لیتے ہوئے پانی میں چند قطرے سیب کا سرکہ ڈالیں یہ جلد کی گہرائی تک صفائی کر کے اسے چمکدار اور صحت مند کرتا ہے۔ زمانہ قدیم میں وزن کم کرنے کیلئے سیب کا سرکہ Egyptians کی خوراک کا اہم جزو رہا ہے۔ نہار منہ ایک چمچ سیب کا سرکہ ایک گلاس پانی میں ملا کر پینا، یا ہر کھانے سے پہلے پینا وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ یہ حراروں کو جلاتا ہے اگر سیب کا سرکہ ترشی کی وجہ سے پینا مشکل لگے تو اس میں مٹھاس کیلئے ایک چائے کا چمچ شہد بھی ڈالا جاسکتا ہے۔

سرکہ بنانے کا طریقہ

سرکہ سازی کا بنیادی طریقہ کار جو آج کے دور میں رائج ہے۔ یہ معمولی فرق کے ساتھ بالکل وہی ہے جو آج سے ہزاروں سال پہلے کا تھا بلکہ بنوں، کوہاٹ اور پشاور کے علاقوں میں جہاں گھر گھر میں سرکہ سازی ہوئی ہے، وہی قدیم طریقہ استعمال کیا جاتا ہے یعنی کسی میٹھے یا نشاستہ دار محلول کو ضامن لگا کر جب خمیر اٹھایا جاتا ہے تو اس میں الکحل پیدا ہو جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ نکل جاتی ہے اور پھر جب الکحل اور آکسیجن کا ملاپ ہوتا ہے تو سرکہ بن جاتا ہے جبکہ اطباء کے ہاں سرکہ کی تیاری کا طریقہ کچھ اس طرح ہے کہ جس چیز کا سرکہ بنانا ہو، پہلے اس کا رس (جوس) حاصل کر کے پھر اس کو کسی روغنی مٹکے میں ڈال کر زیر زمین اس طرح دبایا جاتا ہے کہ مٹکے کا تمام حصہ زمین کے اندر رہے اور صرف گردن باہر ہو یا پھر کسی ایسی جگہ رکھا جاتا ہے جہاں سورج کی شعاعیں دیر تک رہیں۔ تقریباً چالیس روز بعد یا پھر دو ماہ کے بعد نکال کر استعمال میں لاتے ہیں۔

تحائف قادریہ

۱۔۔ جس چیز کا سرکہ بنانا ہو اس کا رس نکال کر شیشے کی بوتل میں اتنا ڈالیں کہ اوپر سے چار انگل کے برابر بوتل میں جگہ خالی رہے، پھر اس میں ایک تولہ نوشادر پیس کر ڈال دیں اور ڈھکن لوز بند کر کے چھت پر ایسی جگہ رکھ دیں جہاں زیادہ سے زیادہ دھوپ پڑتی رہے۔ ۲۱ دن کے بعد اسے چھان لیں، یہ ایک بہترین سرکہ ہوگا۔ (صدری مجربات قادریہ)

سرمہ

(Antimoni Nigrum)

نام

عربی میں کحل یا اثمد اردو میں سیاہ سرمہ بنگلہ میں شرمہ ہندی میں انجن کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام چمکدار دھات ہے جو کہ طبعی طور پر کانوں میں سے نکلتی ہے۔ یہ عام طور پر گندھک کے ساتھ ملی ہوئی پائی جاتی ہے۔

اقسام

رنگ کے لحاظ سے سرمہ دو قسم کا سفید اور سیاہ ہوتا ہے۔

سرمہ سیاہ

یہ چاندی اور سیسہ کی طرح کی ایک مفید دھات ہے جو عموماً گندھک کیساتھ ملی ہوئی سرمہ کی طرح پائی جاتی ہے سیاہ سرمہ پارہ اور گندھک کا مرکب ہے۔

سفید سرمہ

ایک خاص قسم کا پتھر ہے جو سنگ مرمر کی ایک قسم ہے اس کو لوگ غلطی سے سرمہ سمجھ کر استعمال کرتے ہیں وہ توڑنے پر اندر سے سرمہ کی طرح چمک دار سا ہوتا ہے۔ دراصل اس کا سرمہ سے کچھ تعلق نہیں ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پشاور کے قریب مقام باجوڑا کا معدنی بہترین سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مصر افریقہ ایران اور عراق جبکہ ہندوستان میں وزیانگرم میں ملتا ہے۔

مزاج

سرد دوم خشک درجہ سوم۔

افعال

مقوی چشم قابض مجفف مانع عفونت حابس خون۔

استعمال

مقوی چشم ہونے کی باعث اس کو تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ کھرل کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں سرمہ مقوی ومحافظہ بصارت ہے۔ حابس و مانع عفونت ہونے کی وجہ سے بدبودار زخموں پر تازہ زخموں پر چھڑکتے ہیں۔ تازہ زخموں پر چھڑکنے سے سیلان خون کو روکتا ہے۔ خون حیض کو روکنے کیلئے بطور حمول مستعمل ہے۔ نکسیر کو بند کرنے کیلئے نفوخ کرتے ہیں اور پیشانی پر لیپ لگاتے ہیں اکثر دایہ بچے کی آنول کاٹ کر باندھنے کے بعد اس پر سرمہ چھڑکتی ہیں جس سے ناف کا زخم جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ابتدائے چیچک میں یہ ناک کان آنکھ کو چیچک سے محفوظ رکھنے کیلئے ان اعضاء میں لگاتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کی مریض چیچک پوری دنیا میں 1978ء سے ختم ہو چکا ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ کے ارشادات سرمہ کے بارے میں

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تمہارے سرموں میں سب سے بہترین اثمد ہے۔ یہ بینائی کو روشن کرتا ہے۔ اور بال اگاتا ہے۔

حضرت عبدالرحمان بن نعمان بن معبدؓ بن ھودۃ الانصاری اپنے والد گرامی سے روایت فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے حکم

دیا کہ اثمد کا مروح سرمہ رات سوتے وقت استعمال کیا جائے۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے پاس ایک سرمہ دانی تھی جس میں سے وہ ہر آنکھ میں تین مرتبہ لگایا کرتے تھے۔

نفع خاص

نزف الدم، آنکھ کے لئے۔

مصلح

کتیرا، شکر اور دھنیے کا پانی۔

مضر

سینہ اور پھیپھڑے کو۔

بدل

سیسہ۔

"اثمد" کیا ہے؟

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تمہارا بہترین سرمہ اثمد ہے، وہ نظر کو تیز کرتا اور (پلکوں کے) بال اگاتا ہے۔ (سنن ابوداؤد 4061)

"اثمد" سیاہ سرمہ کا ایک پتھر ہوتا ہے، جو اصفہان سے حاصل کیا جاتا ہے، اثمد کا اعلیٰ ترین پتھر وہ ہوتا ہے جسے مغرب کے دُوسرے ممالک سے بھی حاصل کیا جاتا ہے، "اثمد" کی اعلیٰ قسم وہ ہے جو بہت جلد ریزہ ریزہ ہو جائے، اور اس کے ریزوں میں چمک ہو، اور اس کا اندرونی حصہ چکنا ہو، اور گرد و غبار سے پاک ہو۔ اس کا مزاج بارد یابس ہے، نظر کے لئے نفع بخش اور مقوی ہے، اور آنکھ کے اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، اور اس کی صحت کا ضامن ہے، اور زخموں کو مندمل کر کے پیدہ شدہ گوشت کو نکال دیتا ہے، اور اس کے میل کچیل کو ختم کر کے اس کو جلا بخشتا ہے، اور اگر پانی آمیزہ شہد میں سرمہ کو ملا کر استعمال کیا جائے تو دردِ سر ختم ہو جاتا ہے، اگر اس کو باریک کر کے تازہ چربی آمیز کر کے آتش زدہ حصہ پر ملا جائے تو خشک ریشہ نہیں ہوگا اور جلنے کی وجہ سے پیدا ہونے والے آبلے کو ختم کرتا ہے۔ اور یہ خاص طور پر بوڑھوں اور کمزور نگاہ والے لوگوں کے لئے اکسیر ہے، اور اگر اس کے ساتھ تھوڑا سا مشک ملا کر استعمال کیا جائے تو ضعیف البصر کے لئے تریاق کا کام کرتا ہے۔ (طب نبوی اُردو فصل: ۱۱۴ ص: ۵۲۹)

سرمہ کے دنیوی فوائد جدید سائنس کی نظر میں

اطباء وحکماء نے جدید سائنس کی روشنی میں سرمہ کے درج ذیل فوائد بتلائے ہیں:

ا:......سرمہ اعلیٰ درجے کا دافع تعفن (یعنی اینٹی سیپٹک Anti Septic) ہے۔

۲:...... جدید تحقیق کے مطابق جب آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے تو سورج کی تیز شعائیں (الٹراوائلٹ) آنکھوں کی پتلی (Retina) کو نقصان نہیں پہنچا سکتیں، اس کے برعکس الٹراوائلٹ شعائیں ان آنکھوں کی پتلیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں جن میں سرمہ نہ ہو۔

۳:......سرمہ سے آنکھوں کے اُوپر پھنسی (لیڈ انفیکشن Lead Infection) اور ککرے بالکل نہیں ہوتے۔

۴:......آشوبِ چشم (آنکھ دُکھنا) کے مریض کے لئے سرمہ بہت مفید ہے، حتیٰ کہ جو سرمہ مستقل استعمال کرتا ہے، اسے آشوبِ چشم کا مرض کم ہوگا۔

۵:......ماہرین امراض چشم کے مطابق سرمہ آنکھوں کے ان امراض سے بچاتا ہے جن کا جدید سائنس میں علاج ناممکن ہے۔

۶:...... آنکھوں کے زخم، خراش اور سوزش کے لئے سرمہ بہت مفید ہے، یہ ہر قسم کے چھوتی جراثیم (Contagius Germs) کو ختم کردیتا ہے۔ (www.dawateislami.net)

سرمہ اور طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم

ابوداؤد میں روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے رات کو سوتے وقت خوشبودار سرمہ لگانے کا حکم فرمایا۔

فوائد: علماء نے لکھا ہے کہ خوشبودار سے یہاں پر مشک ملا ہوا سرمہ مراد ہے اور ابن ماجہ میں روایت ہے کہ اثمد سرمہ سب سرموں سے بہتر ہے کیونکہ یہ نگاہ روشن کرتا ہے پلکوں کو گھنا کرتا ہے۔ ترمذی کی شرح میں ہے سرمہ اصفہانی کو اثمد سرمہ کہتے ہیں بعض احادیث میں ہے کہ سرمہ جب لگایا جائے تو طاق عدد لگایا جائے۔ یعنی ایک سلائی یا تین سلائی۔ (www.ubqari.org)

سرمہ کے استعمال میں فائدے ہیں

1: بدنِ انسان کے لیے زینت، آنکھ کی بیماریوں کی لیے شفاء، سب سے بڑھ کر اتباعِ سنت جو کہ مقصودِ اصلی ہے اور اسی بنا پر سرمہ آنکھ میں ڈالنا مستحب ہے۔

2: سرمہ رات کو سوتے وقت ڈالنا زیادہ مفید ہے کیونکہ آنکھ میں دیر تک باقی رہتا ہے اور مسامات میں سرایت بھی خوب کرتا ہے۔

سلائی کے بارے میں مختلف روایات آئی ہیں

(ا): دونوں آنکھوں میں تین تین کہ یہ طاق عدد ہے۔

(۲): دونوں آنکھوں میں ایک ایک کہ یہ بھی طاق عدد ہے۔

(۳): دائیں آنکھ میں تین اور بائیں میں دو کہ ان کا مجموعہ پانچ طاق عدد بن جاتا ہے۔

سُرمے کا استعمال اور طبِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

تحریر: ڈاکٹر سید خالد غزنوی

سُرمہ ایک سیاہ رنگ، چمکدار پتھر ہے جو مصر، افریقہ، ایران اور عراق میں پایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں یہ وزیا نگرم کے علاقہ میں ملتا ہے۔ پاکستان میں سُرمے کا پتھر باجوڑ، چترال اور کوہستان کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ دنیا کا بہترین سُرمہ اصفہان اور چترال میں پایا جاتا ہے۔ کیمیائی طور پر سُرمہ کا پتھر Antimony کی دھات ORE ہے۔

احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

زمانہ قدیم سے مصری عورتیں اپنی آنکھوں میں سُرمہ لگا کر ان کو خوبصورت بناتی چلی آ رہی ہیں۔ مگر ان کے طبی فوائد کا تاریخِ طب میں پہلی مرتبہ اظہار حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ارشادِ گرامی سے ہوا۔ حضرت عبداللہ بن عباس روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ''تمہارے سُرموں میں سب سے بہترین اثمد ہے یہ بینائی کو روشن کرتا ہے اور بال اُگاتا ہے''۔ (ابن ماجہ، ترمذی، مسند احمد)

حضرت بریدہ روایت کرتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ''تین چیزیں بینائی میں اضافہ کرتی ہیں اثمد کا سُرمہ، سبزے کو دیکھنا اور خوبصورت چہروں کا دیدار''۔

حضرت عبداللہ بن نعمان بن معبد ہودۃ الانصاری اپنے والد گرامی سے روایت کرتے ہیں۔ ''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا کہ اثمد کا مروح سُرمہ رات سوتے وقت استعمال کیا جائے''۔ (ابو داؤد)

ابو عبید اس کی تفسیر میں بتاتے ہیں کہ مروح سے مراد وہ سُرمہ ہے جس میں کستوری ملائی گئی ہو۔ سُرمہ لگانے کے بارے میں سنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کیفیت حضرت عبداللہ بن عباس اس طرح طرح بیان کرتے ہیں ''نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس ایک سُرمہ دانی تھی جس میں سے وہ ہر آنکھ میں تین مرتبہ لگایا کرتے تھے''۔ اسی عمل مبارک کی مزید تفصیلات ایک دوسری جگہ بیان فرمائی ہے۔ ''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب سُرمہ لگاتے تو دائیں آنکھ میں تین سلائیاں لگاتے۔ اس کی ترکیب یہ تھی کہ دائیں سے شروع کرتے اور اسی پر ختم کرتے اس طرح بائیں تشریح کے مطابق ہر آنکھ میں تین تین سلائیاں لگائی جائیں۔

محدثین کے مشاہدات

سُرمہ افریقی ممالک سے بھی آتا ہے مگر اصفہان کا سُرمہ سب سے عمدہ ہوتا ہے۔ سُرمہ کو عربی میں حجر الکحل کے نام سے بھی موسوم کیا گیا ہے۔ یہ چمکدار اور سیاہ ہے جس میں ریت اور مٹی ہوتے ہیں۔ یہ آنکھوں اور ان کے اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ زخموں کے اوپر اور آس پاس جو فالتو گوشت نمودار ہو جاتا ہے۔ سُرمہ اسے زائل کرتا ہے۔ ان کو مندمل کرتا ہے۔ ان میں غلاظت نکالتا ہے اور بند راستے کھول دیتا ہے۔

اس فائدے کو مدِ نظر رکھتے ہوئے (KeloidsKeloids سے مراد جلد پر وہ فالتو ابھار ہے جو زخموں اور خاص طور پر آگ سے جلنے کے بعد نمودار ہوتی ہے۔) کے چند مریضوں پر سُرمہ کے بعض مرکبات کا تجزیہ کیا گیا۔ مقصد یہ تھا کہ سُرمہ ایسے محلول کی شکل اختیار کرے جو زخم پر اثر انداز ہو سکے۔ اس غرض کے لیے Antimony Sulphide پانچ فیصد مرہم ویسلین اور چار فیصد مرہم زیتون کے تیل میں بنائی گئی۔

طبِ قدیم و جدید میں اس بیماری کا کوئی آسان علاج موجود نہیں۔ اکثر اوقات جلد کا متاثر ٹکڑا کاٹ کر نکال دیا جاتا ہے اور اس کے بعد اس پر ایکسرے کی شعاعیں ڈالی جاتی ہیں۔ اگر یہ صورت دو تین جگہوں تک محدود ہو تو فائدہ ہو سکتا ہے اور اگر پورے جسم پر ہو تو پھر جگہ جگہ کو کاٹنا اور بجلی لگانا ممکن نہیں سُرمے کی مرہم اس اندھیرے میں روشنی کی کرن ہے۔ زکام کے دوران آنکھوں سے بہنے والا پانی سُرمہ سے خشک ہو جاتا ہے اور آنکھ کی سرخی جاتی رہتی ہے۔ اسے چکنائی میں حل کر کے آگ سے جلے ہوئے زخموں پر لگانا از حد مفید ہے۔ وہ لوگ جو باقاعدہ سُرمہ لگاتے ہیں ان کی بینائی بڑھاپے میں بھی کمزور نہیں ہوتی۔

جدید مشاہدات

حکومتِ ہند یونانی ادویہ کے شعبہ کی تحقیقات کے مطابق آنکھوں کے لیے سُرمہ بنانے کا بہترین نسخہ یہ ہے: ۔سُرمہ کے پتھر کو پہلے آگ میں رکھ کر سُرخ کر لیا جائے۔ پھر اکیس دن بارش کے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر اسے بارہ گھنٹے تر پھلا کے پانی میں جوش دیں وہاں سے نکال کر خشک کر کے سونف کے عرق میں اتنا کھرل کریں کہ باریک ریشمی کپڑے سے چھَن کر نکل جائے۔ اب یہ آنکھوں میں لگانے کے قابل ہو گیا۔ اس نسخہ میں بارش کا پانی ایک ایسی چیز ہے جسے قرآن مجید نے مبارک قرار دیا۔ محدثین اس کی افادیت میں متعدد روایات بیان کرتے ہیں۔

سُرمے کے دیگر استعمال

محدثین نے سُرمہ کو عفونت والے زخموں اور ایسی سوزشوں اور خلیاتی بیماریوں میں تجویز کیا ہے جس میں گوشت بڑھ جائے یا زائد گوشت پیدا ہو گیا ہو جیسے کہ آنکھ میں ناخونہ بڑھتے ہوئے گوشت والا لاہوری پھوڑا مثال ہے۔ انگریزی میں بھی اس کا تقریباً یہی نام ہے البتہ یہ Bayer Leishion کہلاتا ہے۔ اس کی ایک قسم خون میں داخل ہو کر بخاری کی ایک صنف پیدا کرتی ہے جسے انگریزی میں کالا آزار کہتے ہیں۔ طبِ جدید میں اس بیماری کے جتنے بھی علاج آزمائے گئے آخر بیکار رہے۔ لوگوں نے شنگرف اور سنکھیا کے مرکبات بھی دیے مگر بات نہ بنی۔ آخر سُرمہ آزمایا گیا۔ اس کا ایک مرکب Stidglucol بڑا مفید ثابت ہوا۔ یہ حقیقت میں سُرمے کے ساتھ گلوکوس کا اشتراک تھا۔ پھر ایک اور مرکب Stibatin آیا جس میں سُرمہ کے ساتھ گلوکوز اور ٹارٹرک ایسڈ شامل تھے۔

جنوبی امریکہ کے ممالک، افریقی براعظم اور مصر میں طفیلی کیڑوں سے پیدا ہونے والی دو بیماریاں اذیت پہنچانے اور جسموں کو بیکار کر دینے میں بڑی بدنام ہیں۔ کیڑے اندر گھس کر سوزش اور جریانِ خون کا باعث ہوتے ہیں۔ دوسری بیماریوں میں دورانِ خون میں رکاوٹ آنے سے شدید قسم کے ورم آتے ہیں۔ ان کو Schistosomiasis کہتے ہیں۔ اس خطرناک بیماری کے علاج کا سہرا مصری

ڈاکٹر کے حصہ میں آیا۔انہوں نے سُرمے کے ساتھ ایک کیمیاوی اشتراک میں Fouadin نامی ٹیکے تیار کیے یہ ٹیکے آج بھی دنیا کی معتبر ترین دوا ساز جرمن کمپنی Bayer تیار کر کے دنیا میں مکمل کورس کی صورت میں فروخت کر رہی ہے۔

امریکن دوا سازوں کو اس میں زک محسوس ہوئی اور انہوں نے آج کل اپنی ایک ایجاد ان بیماریوں کے لیے تیار کی ہے مگر اس کی بنیاد ہے جو کہ sod antimonyl tartarate سُرمہ کے پتھر سے بنتی ہے۔

ہومیوپیتھی میں استعمال

اس طریقہ علاج میں بیزاری میلی زبان، نہانے سے بیماری بڑھے، گرمی بُری لگے، جوڑوں میں درد یں، گفتگو میں بیزاری، بجھی بجھی آنکھیں، چہرے پر کیل مہاسے، بھوک کم، کھانے کو جی نہ چاہے۔ متلی، کھانسی، ایگزیما، بوڑھوں اور اونگھتے رہنے کی عادت میں Antimony دیتے ہیں اور اگر آلات تنفس میں مسلسل سوزش پرانی ہو جائے، سونگھنے کی حس ختم ہو جائے، گلے میں خراش محسوس ہو، نمونیا اکثر ہو تو سنہری Antimonium Sulphuratum دیتے ہیں۔ (www.meraymohsin.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔۔سرمہ کھرل کرتے وقت آب زم ڈال کر کھرل کریں۔جب مکمل کھرل ہو جائے تو سو گرام سرمہ میں ایک گرام پودینہ کا ست ملا کر کھرل کر کے محفوظ کر لیں۔صبح و شام لگائیں برف کی طرح لگے گا۔آنکھوں کے بے شمار امراض کے لئے اکسیر ہے۔

۲۔۔۔سفید سرمہ (سنگ اثمد) کی ڈلی کو لوکی کے اندر رکھ کر کپڑ روٹی کر کے آگ دیں۔ٹھنڈا ہونے پر نکال کر سفوف بنا لیں ہر قسم کے خون کو بند کرنے کے لئے ایک گرام شربت انجبار سے دیں۔اکسیر ہے۔ (صدری مجربات قادریہ)

سنکھیا ’’سم الفار‘‘

(Arsenic)

نام

عربی میں سم الفار یا شک فارسی میں مرگ موش ہندی میں سنکھیا انگریزی میں آرسینک اور گجراتی میں شومل کھار کہتے ہیں۔

ماہیت

سنکھیا معدنی گندھک سرمہ سیاہ اور سونا مکھی کے ہمراہ کان سے نکلتا ہے خالص حالت میں بہت کم نکلتا ہے۔ ناخالص حالت میں اس کو خالص قسم کی بھٹی میں آنچ وغیرہ دیتے ہیں۔ تو گندھک اور لوہا وغیرہ میں پگھل کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ سنکھیا آکسیجن کے ہمراہ بخارات بن کر ٹھنڈی جگہ جمع ہو کر جم جاتا ہے۔

اس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

اقسام سنکھیا

اس کی کئی اقسام ہیں ۔ ا۔ بلوری ۲۔ دودھیا بہترین قسم سمجھی جاتی ہے ۔ بلوری قسم تیس گنا اور دودھیا قسم اسی گنا پانی میں حل ہو جاتا ہے ۔

مزاج

گرم خشک درجہ چہارم ۔ (زہر قاتل)

افعال

مقوی بدن مقوی اعصاب و باہ، دافع امراض بلغمی وریاحی مقوی معدہ، مصفیٰ خون، دافع حمیات قاتل جراثیم اکال مجفف قلت الدم ۔

استعمال

سنکھیا کو ضعف بدن قلت الدم ضعف معدہ، لقوہ وجع المفاصل عرق النساء درد کمر سرفہ ضیق النفس اور دیگر بلغمی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے ۔ مصفیٰ خون ہونے کے باعث جذام آتشک برص اور دیگر امراض فساد خون و جلدیہ میں مستعمل ہے ۔
بخاروں کے علاج میں سنکھیا کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے ۔ خاص طور پر نوبتی بخاروں بلغمی بخاروں میں کھلاتے ہیں اور مقوی باہ ادویات میں شامل کرتے ہیں ۔
اکال ہونے کے باعث بعض جلدی امراض کے مرہم میں بھی ملاتے ہیں ۔ بواسیری مسوں کے گرانے کیلئے طلاء مستعمل ہے ۔ اور مقوی باہ طلاؤں میں شامل کرتے ہیں ۔

نفع خاص

مقوی باہ وجع المفاصل ۔

مضر

زہر قاتل ہے ۔

مصلح

روغن زرد، کتھا ۔

بدل

ایک قسم دوسرے کی بدل ہے ۔

مقدار خوراک

ایک سے دو چاول ہمراہ دودھ یا مکھن وغیرہ سے۔ یہ کشتہ زہریلا ہے۔ معینہ مقدار خوراک سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔

خاص بات

اس کے مرکبات ایلوپیتھی میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں اور آرسینک ہومیوپیتھیک میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ جو عام بخاروں سے لے کر کینسر تک کی دوا ہے۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔ایک تولہ سم الفار سفید۔ ایک تولہ شنگرف رومی۔ پچاس گرام پھٹکڑی سفید۔ سب کو کھرل کر کے توے پر رکھ کر بریاں کر لیں۔ جب دھواں نکلنا بند ہو جائے تو سفوف بنا لیں۔ نصف رتی خوراک دودھ سے دیں۔ ناکس کو کامل بنانے والا ہے۔

۲۔۔چونکہ یہ خالصتاً زہر ہے اس لیے ہر پنساری کو دیتے وقت دیکھ لینا چاہیے کہ خریدنے والا کون ہے۔

۳۔۔ہر شخص کو بنانے کی اجازت نہیں ہے ورنہ ذمہ دار خود ہو گا۔

۴۔۔صرف سم الفار کو چالیس دن تک عرق گلاب کی ایک بوتل میں کھرل کر لیں۔ تمام امراض کے لیے ایک چاول خوراک ہے۔

۵۔۔سم الفار انتہائی مقوی قلب و مصفی خون ہے اس لئے اطباء کو چاہیے کہ اس سے فائدہ اٹھائیں۔

(صدری مجربات قادریہ)

سورج مکھی

(Sun Flower)

نام

عربی میں آذریون فارسی میں گل آفتاب پرست کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام پھول ہے۔اس کی شکل وشباہت سورج کے مشابہ ہوتی ہے۔اس لئے سورج مکھی کے نام سے مشہور ہے۔اس کا رنگ زرداور ذائقہ قدرے تلخ ہوجاتا ہے۔

مزاج

گرم خشک بدرجہ دوم۔

افعال واستعمال

کہتے ہیں جس مقام پر اس کی فصل ہوتی ہے ۔وہاں موسمی بخار نہیں پھیلتا ہے ۔اس کے پتوں کا کالی مرچ کے ہمراہ پیس کر یا سورج مکھی کا سفوف بنا کر ایک گرام دن میں دو تین بار تپ لرزہ میں استعمال کراتے ہیں ۔سورج مکھی کے بیج کا تیل کھانا پکانا کے کام آتا ہے ۔کیونکہ اس میں کولیسٹرول کم ہوتا ہے ۔اس کے علاوہ صابن سازی میں بھی بیجوں کا تیل استعمال ہوتا ہے ۔

مقدار خوراک

نو گرام ۔دو گرام ۔(ماشے)۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

سورج مکھی کے حیران کن فوائد

نیویارک (نیوز ڈیسک) ڈاکٹروں کے مطابق سورج مکھی کے بیج جادوئی خواص رکھتے ہیں اور صحت پر اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں جب کہ ان میں جلد، دل، کینسر، مایوسی اور کئی امراض کا علاج موجود ہے ۔ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ناشتے میں سورج مکھی کے بیج کو شامل کر کے صبح کے اس اہم کھانے کو توانائی بھری غذا میں تبدیل کیا جاسکتا ہے کیونکہ سورج مکھی کے بیجوں میں وٹامن ای سے لے کر اینٹی آکسیڈنٹس اجزا موجود ہوتے ہیں اور اگر نصف کپ سورج مکھی کے بیج کھائے جائیں تو اس میں اس میں 6 گرام پروٹین، 4 گرام فائبر اور وہ تمام ضروری اجزا شامل ہیں جو زندگی کو رواں دواں رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں ۔سورج مکھی کے بیجوں میں موجود وٹامن ای جلد کو خوبصورت رکھنے کے ساتھ ساتھ جسمانی جلن کی شدت کو کم کرتا ہے جب کہ دوسری جانب یہ دل کو مضبوط کرتا ہے کیونکہ اس میں مفید ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے، بیج میں موجود سیلینیئم بدن میں کینسر کو پھیلنے سے روکتے ہیں ۔سورج مکھی کے بیج شکستہ ڈی این اے کو درست کرنے کے ساتھ ساتھ بدن کو زہریلے مرکبات سے بچاتے ہیں اس کے علاوہ سورج مکھی کے بیجوں میں موجود میگنیشیئم موڈ کو بہتر کر کے اداسی اور مایوسی کو بھگاتے ہیں ۔ (www.javedch.com)

سورج مکھی کے بیج کی بعض خصوصیات

ڈپریشن کو کم کرنے میں معاون

سورج مکھی کے بیج کا استعمال ڈپریشن کو کم کرنے میں بھی معاون شمار ہوتا ہے ۔اس میں موجود ٹرپپٹوفان سے سیروٹونن کی تشکیل عمل میں آتی ہے جو کہ ڈپریشن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے ۔

کالی کھانسی میں فائدے مند

سورج مکھی کے بیجوں کا استعمال کالی کھانسی میں بھی کافی معاون ہوتا ہے، اسکے بیجوں کو اگر بھون کا استعمال کیا جائے تو یہ کافی مفید

ہیں۔

قبض کیخلاف مفید

سورج مکھی کے بیجوں میں غذائی ریشہ وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے جو کہ قبض کشا ہے۔

گردے اور مثانے کی سوزش میں فائدے مند

سورج مکھی کا بیج گردے اور مثانے کی سوزش کے دوران استعمال کیا جائے تو کافی فائدہ دیتا ہے۔

سورج مکھی کے بیج قوت مدافعت بڑھاتے ہیں، یہ کینسر کیخلاف بھی مقوی ہیں۔سورج مکھی کے بیج جلد کی خوبصورتی کو بھی جلا بخشتے ہیں۔

سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ سورج مکھی کے پھول کی اندرونی گھڑی سرکیڈین ردھم اور روشنی کا پتہ لگانے کی صلاحیت مل کر کام کرتی ہے اور نشوونما سے متعلق جینز کو صبح کے وقت میں سورج کے رخ کے ساتھ جھکنے کی اجازت دیتی ہے۔

کائنات میں ہمیں ان گنت چیزیں، مناظر اور کرشمے دکھائی دیتے ہیں۔ایسا ہی ایک راز سورج کے ساتھ سورج مکھی کے پھول کے لگاؤ کا بھی ہے۔یہ پھول دن بھر افق پر چمکنے والے سورج کے اشاروں پر چلتا ہے اور ہمیشہ سورج کے ساتھ اپنا رخ تبدیل کرتا ہے۔

اس بات کو لے کر سائنس دان حیران تھے کہ کیوں سورج مکھی کا پودا ہر روز ابھرتے سورج کے ساتھ سارا دن اس کی روشنی کا پیچھا کرتا ہے اور شام میں سورج کی آخری جھلک پانے کے لیے پوری طرح سے اپنا رخ مغرب کی سمت موڑ لیتا ہے۔

جبکہ رات میں سورج کی غیر موجودگی میں یہ پھول واپس مشرق کی سمت میں اپنا رخ موڑے رکھتا ہے اور سورج کی واپسی کا انتظار کرتا ہے اور بالغ یا بڑا پھول بننے تک ایسا کرتا ہے۔لیکن سورج مکھی کے پودے یہ کس طرح کرتے ہیں یہ اب تک ایک راز ہی رہا ہے۔

بالآخر علم نباتات کے ماہرین نے اس بات کا جواب بھی ڈھونڈ نکالا ہے جن کا کہنا ہے کہ یہ سورج مکھی کے پھول کی سورج کے ساتھ محبت کا معاملہ نہیں ہے بلکہ 'ہیلیو ٹروپزم' یا کسی پودے کی نشوونما کے دوران اس پر پڑنے والی سورج کی روشنی سے متاثر ہونے کا رجحان ہے۔

تاہم ماہرین یہ جاننا چاہتے تھے کہ کیوں سورج مکھی کا نیا پھول سورج کا پیچھا کرتا ہے اور کیوں بالغ پودا بن جانے پر سورج مکھی کا پھول سورج کی پیروی کرنا چھوڑ دیتا ہے۔

محققین نے ظاہر کیا کہ جب سورج مکھی پودا مکمل طور پر نمو پا جاتا ہے اور بعض صورتوں میں انسانوں کے قد جتنا لمبا ہو جاتا ہے تو سورج کے رخ پر حرکت کرنا بند کر دیتا ہے اور زیرہ پاشی کرنے والے کیڑوں کو متوجہ کرنے کے لیے اپنا رخ ہمیشہ مشرق کی طرف رکھتا ہے۔

تحقیقی جریدے، سائنس میں شائع ہونے والی تحقیق میں سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ سورج مکھی کے پھول کی اندرونی گھڑی سرکیڈین ردھم اور روشنی کا پتہ لگانے کی صلاحیت مل کر کام کرتی ہے اور نشوونما سے متعلق جینز کو صبح کے وقت میں سورج کے رخ کے ساتھ جھکنے کی اجازت دیتی ہے۔

’’طلا‘‘’’سونا‘‘

(Gold)

نام

عربی میں ذہب فارسی میں زر سندھی میں سون گجراتی میں مین سونو، لاطینی میں آرم اور اہل کیمیا شمس کہتے ہیں۔

ماہیت

سونا خوشنما، قدرے سرخی مائل زرد رنگ کی چمکدار قیمتی دھات ہے۔ ہیرا کے بعد اعلیٰ ہے بیرونی ہوا سے یہ متاثر نہیں ہوتی۔ اسی وجہ سے اس کی رنگت اور چمک مدت دراز تک بھی تبدیل نہیں ہوتی اس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

عرب اور ہندی میں اطباء اسے بہت مدت سے استعمال کرتے آتے ہیں۔ اس کا استعمال ایلوپیتھک میں بھی ہوتا ہے اور طب مشرق میں اس کا کشتہ بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ سونا خالص حالت میں بہت کم ملتا ہے۔ یہ دیگر دھاتوں مثلاً چاندی لوہا وغیرہ کے ساتھ ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا وزن مخصوص 19.5 اور یہ 2192 درجہ فارن ہائیٹ پر پگھلتا ہے۔ سونا تیزاب شورہ ایک حصہ تیزاب نمک دو حصہ میں حل ہو جاتا ہے۔

مزاج

معتدل مائل بہ حرارت۔

افعال

مقوی بدن، مفرح ومقوی قلب، مقوی دماغ وجگر، مقوی باہ، نافع سل ودق، مغلظ ومولد منی اکسیر ذیابیطس۔

استعمال

طلاء کو زیادہ ورق اور کشتہ کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔تقویت بدن تقویت دل ودماغ وباہ کیلئے اس کے ورق مختلف معجونوں میں ملا کر کھلاتے ہیں۔حرارت عزیزی کو قائم رکھتا ہے۔اسکے ورق سوداوی امراض کی ادویہ میں ڈالے جاتے ہیں کیونکہ یہ سودا کا بالخاصہ تریاق ہے اسی وجہ سے اسے خفقان اور قلب کی تقویت کیلئے دیتے ہیں۔

کشتہ سونا ''کشتہ طلاء''،ضعف قلب ضعف اعصاب نافع سل ودق مالیخولیا جنون جریان منی اور ذیابیطس میں استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص

مقوی باہ اور قلب۔

مضر

مثانہ کیلئے۔

مصلح

شہد وشکر۔

بدل

بے بدل۔

مقدار خوراک

ورق چوتھا حصہ روزانہ صرف ایک وقت۔کشتہ سونا دو چاول سے آدھا رتی تک۔

احتیاط

جب خون کا دباؤ زیادہ ہو، تو سونے کے مرکبات کو استعمال نہ کریں۔

کشتہ سونا کو جوارش زرعونی میں ملا کر شوگر کے مریضوں کو استعمال کرواتے تھے۔جس سے بے حد فائدہ ہوتا تھا۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔سونا تو جناب سونا ہی ہے اس جیسی چیز کہاں۔

۲۔۔کسی بھی پھل دار درخت کے پھول گر جاتے ہوں اور پھل نہ لگتا ہو تو سونے کی کسی چیز کو پانی میں کئی ایک مرتبہ پھیر کو یہ پانی اس بیل یا پودے کو ڈال دیں، تین بار،کبھی پھول نہ گرے گا اور پھل سے بھر جائے گا۔

۳۔۔بعض حضرات کے جسم میں جھٹکے لگتے ہیں خاص طور پر سوتے وقت یہ گولڈ کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔درج بالا طریقہ سے پانی تیار کر کے پئیں ختم ہو جائیں گے۔

۴۔۔کبھی ایسا نہیں ہوا کہ کسی نے سونا پہنا ہو اور اس میں تکبر نہ آیا ہوا اور اس کا بلڈ پریشر ہائی نہ ہوا ہو۔اسے اتار کر رکھ دیں دونوں چیزیں ٹھیک ہو جائیں گی۔

(صدری مجربات قادریہ)

سونف ''بادیان''

(Fennel Fruit)

نام

عربی میں رازیانج فارسی میں بادیاں درزبانہ، بنگلہ میں مٹھاجیرا سنسکرت میں مدھوریکالاطینی میں فینی کولائی فریکٹس اورہندی میں سونف کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کاپودادوتین فٹ اونچااجوائن یاسوئے کی طرح ہوتا ہے۔اس کے پتوں اوربیجوں میں سے خاص قسم کی خوشبوآتی ہے۔پتے چار پانچ حصوں میں منقسم ہوتے ہیں۔پھول پانچ پنکھڑی والے چھتردارہوتے ہیں۔اوران میں تخم لگتے ہیں۔جن کوتخم بادیاں کہا جاتا ہے۔ہر ایک تخم پرچار پانچ لکیریں ہوتی ہیں۔مزہ شیریں اورخوشبودارہوتا ہے۔جوکہ بعد میں کسیلامحسوس ہوتا ہے۔جڑبادیاں کارنگ زردی مائل سفید ہوتا ہے۔اس کے پتے تخم اورجڑبطوردوا مستعمل ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پنجاب سندھ میں جبکہ ہندوستان کے عموماً ہر حصہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ ترکی سائپرس سپین اور روس وغیرہ۔

مزاج

گرم خشک درجہ دوم۔

افعال

منفج بلغم وسودا مفتح،کاسر ریاح،مقوی معدہ،مدر بول،مولد شیر،مقوی بصر۔۔

استعمال

مقوی معدہ کاسر ریاح ہونے کی وجہ سے دردمعدہ درد شکم ریحی ابھارہ میں صدیوں سے مستعمل دوا ہے۔بلغم وسودا کو نفج دینے کیلئے پتلا کرنے کیلئے دیگر ادویہ کے ہمراہ استعمال کرتے ہیں۔مفتح ہونے کی وجہ سے احتباس بول وحیض میں دیگر ادویہ کے ہمراہ مفید ہے۔مولد شیر ہونے کے باعث دودھ بڑھانے کیلئے اس کا سفوف دودھ کے ہمراہ کھلائیں۔تقویت بصر کیلئے سونف کا سفوف بہتر خیال کیا جاتا ہے۔
سونف بیس گرام گلقند پچاس گرام گرمیوں میں گھوٹ کر اور سردیوں میں جوش دے کر تین چار مرتبہ پینے سے پیچش دور ہو جاتی ہے۔

بیرونی استعمال

اس کے جوشاندے یا خیساندہ سے آنکھوں کو دھوتے ہیں۔تازہ پتوں کو پانی میں سرمہ کھرل کر کے لگانا تقویت بصر کرتا ہے۔

نفع خاص

مقوی معدہ و بصر۔

مصلح

کشنیز،صندل سفید۔

بدل

تخم کرفس۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام تک۔

سونف کے فوائد

1-سونف ہاضم اور کاسر ریاح ہوتی ہے۔

2-پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔

3-سینہ‘ جگر‘ طحال اور گردہ کے سدے نکالتی ہے۔

4-مقوی معدہ ہے۔

5-پیٹ کے درد‘ اپھارہ اور قولنج میں بے حد مفید ہے۔

6-پیچش کی بیماری میں مریض کو دو تولہ سونف‘ پانچ تولہ گلقند پانی میں رگڑ کر گرمیوں کے موسم میں (اور جوش دے کر سردیوں کے موسم میں) تین یا چار بار دن میں پلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

7-بینائی کو قائم رکھنے کیلئے اس کے جوشاندہ یا بادیان سبز (دھنیا سبز) کے پانی میں سرمہ کی طرح پیس کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

8-سونف‘ کی جڑ چھ ماشہ رگڑ کر پینے سے کمر درد کو آرام ملتا ہے۔

9-سونف کی جڑ معدے کی فضول رطوبت کو دور کرتی ہے۔

10-سونف کمزوری دماغ اور قوت ہاضمہ کیلئے بہترین دوا ہے۔

11-تلی اور مثانے کے امراض کو درست کرتی ہے۔

12-پرانے بخاروں میں بے حد مفید ہے۔ ایسے میں اسے شربت سکنجبین کے ہمراہ دیتے ہیں۔

13-سونف کو باریک پیس کر بچوں کے پیٹ پر ملنا اپھارہ اور درد کو دور کرتا ہے۔

14-کھانسی اور دمہ میں چھ ماشہ سونف چھ ماشہ پرسیاؤں ملا کر دینا مفید ہے۔

15-بلغم کو دور کرتی ہے۔

16-بادی کو دور کرتی ہے۔

17-بینائی اور دماغ کی طاقت کیلئے سونف اور مصری چھ ماشہ کو باریک پیس لیں۔ پھر اس میں سات عدد چھلے ہوئے بادام کوٹ کر شامل کرلیں اور رات سوتے وقت نیم گرم دودھ کے ساتھ چبا کر کھائیں۔ اس کے بعد کوئی چیز نہ کھائیں۔ چالیس روز تک استعمال کرنے سے عینک بھی اتر سکتی ہے۔

18-ہر قسم کے سر درد کیلئے سونف دس تولہ‘ مصری دس تولہ‘ باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ تین تولہ سفوف رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ یا پانی لیں۔ یہ نسخہ مقوی دماغ بھی ہے۔

19-نزلہ‘ زکام کیلئے سونف ایک تولہ‘ شکر سرخ دو تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ رہ جائے تو چھان کر گرم گرم پینے سے

فائدہ ہوتا ہے۔

20-سونف ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر آدھ پاؤ رہنے کی صورت میں ایک ماشہ دن میں دو بار پینے سے سینے کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

21-درد معدہ کو دور کرنے کیلئے سونف پانچ تولہ، نمک ایک تولہ دونوں کو باریک پیس لیں بوقت ضرورت ایک ماشہ سفوف ہمراہ عرق سونف لینا بے حد مفید ہے

22-ورم گردہ اور ورم جگر میں سونف تین ماشہ، گل قند دو تولہ جوش دے کر چھان کر پینا بے حد مفید ہے۔

23-سونف کو باریک پیس کر بچوں کے پیٹ پر ملنا اپھارہ اور درد کو دور کرتا ہے۔

24-سونف کی جڑ کا کاڑھا دائمی قبض کیلئے مفید ہے۔

25-بچوں کو عرق سونف پلانے سے ان کی بدہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

26-خفقان اور غشی کی صورت میں سونف کو باریک پیس کر ہم وزن گل گاؤ زبان استعمال کرنا مفید ہے۔

27-سونف کا سفوف ایک ماشہ کھانا معدے کی جلن کو دور کرتا ہے۔

28-سونف کا سفوف ٹھنڈے پانی کے ساتھ پھانکنا بخار میں ہونے والی متلی کو روک دیتا ہے اور معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے۔

29-درد شکم کو فوری دور کرنے کیلئے سونف کے تیل کی چند بوندیں لینا مفید ہے۔

30-عرق سونف کا باقاعدہ استعمال خصوصاً بچوں اور عموماً بڑوں کے معدے کو مقوی کرتا ہے۔

31-سفوف ہمراہ پانی استعمال کرنا چاہیئے۔شوگر (ذیابیطس) کنٹرول کرنے کا بڑا آسان علاج یہ ہے کہ سونف ایک کلو اور چینی ایک پاؤ ملا کر سفوف بنالیں۔ہر رات سوتے وقت ایک تولہ اس سے ابتدا وائی شوگر ختم یا کنٹرول ہو سکتی ہے۔

32-منہ میں تھوڑی سونف ڈال کر چباتے رہنے سے بیٹھی ہوئی آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔

33-دودھ پلانے والی مائیں اگر گاجر کے بیج تیس گرام اور سونف چھ گرام سفوف بنا کر ایک پیالی دودھ کے ساتھ حسب طبیعت لیں تو فائدہ ہوگا۔

34-باریک پسی ہوئی سونف آدھ ماشہ ہمراہ عرق سونف شیر خوار بچوں کو پلانے سے پیٹ درد اور ہاضمے کی کبھی خرابی نہیں ہوتی۔

(www.urdu.dunyanews.tv)

سونف عام طور پر ایک جانی پہچانی خوراک ہے، پیٹ کی تکالیف، ہاضمے کی خرابیوں کے لیے اسے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے، اس مقصد کے لیے اکثر لوگ پان میں سونف ڈال کر کھاتے ہیں۔اس سے فائدے کے لیے ضروری ہے کہ اسے اچھی طرح چبا کر اس کا لعاب نگل لیا جائے۔

سونف منہ کو خوشبودار بنادیتی ہے،سونف کے استعمال سے ہاضمے کی صلاحیت بڑھتی ہے،سونف خاص طور پر غذا کے روغنی یا چربیلے اجزاہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

ایک مغربی محقق نے سونف کی پیشاب آور صلاحیت کی تعریف کرتے ہوئے لکھا ہے کہ سونف آلات بول' گردے ومثانے کا ورم دور کرنے کے لیے بہت موثر ہے۔اسے باقاعدہ استعمال کرتے رہنے سے گردے' مثانے میں پتھری نہیں بنتی اور اگر بن بھی گئی تو اس کے استعمال سے پتھری خارج ہوجاتی ہے۔

سونف دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بھی بہت مفید سمجھی جاتی ہے،اس کے استعمال سے دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے،سونف میں زنانہ ہارمون' ایسٹروجن جیسی خاصیت بھی ہوتی ہے اس لحاظ سے یہ خواتین کے لیے بہت موثر ثابت ہوتی ہے سونف کا مزاج گرم اور خشک ہے۔

سونف کی چائے

یہ چائے وٹامن اے،سی اور ڈی کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھی بھرپور ہوتی ہے،جس کے فوائد درج ذیل ہیں۔

جسمانی وزن میں کمی

چونکہ سونف نظام ہاضمہ کے عمل کو بہتر بناتی ہے،اسی لیے یہ غذائیت کو جزو بدن بنانے کا عمل بھی بہتر کردیتی ہے۔اس طرح نقصان دہ اجزاء جسم سے خارج ہوجاتے ہیں،اسی طرح جسم میں گلوکوز کی سطح بھی متوازن رہتی ہے،یہ بے وقت کھانے کی خواہش کو قابو میں کرتی ہے جبکہ جسم میں اضافی سیال کو بھی خارج کردیتی ہے۔

دل کی صحت بہتر بنائے

جگر صحت مند ہو تو کولیسٹرول کے ٹکڑے زیادہ بہتر طریقے سے ہوتے ہیں،سونف ان غذاؤں میں سے ایک ہے جو جگر کے افعال کو مناسب طریقے سے مدد کرنے میں مدد دیتی ہیں جبکہ دل کی دھڑکن بہتر ہوتی ہے۔

آنکھ کی صحت کے لیے فائدہ مند

سونف بینائی کو بہتر کرنے کے لیے بھی فائدہ مند ہے،اس میں موجود وٹامن سی بینائی کو بہتر بنانے میں کردار ادا کرتا ہے۔

کیل مہاسے کم کرے

سونف میں موجود آئل ورم کش خصوصیات رکھتے ہیں اور جلدی مسائل جیسے کیل مہاسوں کے علاج میں مدد دیتا ہے۔سونف جلد میں موجود اضافی سیال کو خارج کردیتی ہے جو کہ کیل مہاسوں کی شکل اختیار کرتے ہیں۔

ذیابیطس کے خلاف مزاحمت

سونف ذیابیطس کے شکار افراد کو اس مرض سے لڑنے میں بھی مدد دیتی ہے، وٹامن سی اور پوٹاشیم کے باعث یہ بلڈ شوگر لیول کو کم کرتی ہے جبکہ انسولین کی سرگرمیوں میں اضافہ کرتی ہے جس سے بلڈ شوگر متوازن رہتا ہے۔

مسوڑوں کے لیے بہترین

سونف جراثیم کش خصوصیات کے باعث مسوڑوں کو بھی مضبوط بناتی ہے جس سے ورم یا سوجن کی روک تھام ہوتی ہے۔

(www.dawnnews.tv)

سونف اور اجوائن کے کرشمے

نظر کمزور ہو تو گاجر کے پانی میں سونف بھگو دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ گاجر کا پانی ڈال دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ خشک ہونے پر اس میں چینی اور بادام ملا کر پیس لیں۔ صبح شام یہ سفوف چائے کا چمچ بھر کھائیں، نظر تیز ہو جائے گی۔

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے پسماندہ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی ان سے یکساں فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ جرمنی میں چھوٹے بچوں کو دوائیاں نہیں دی جاتیں بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ سونف کے پیکٹ بازار میں عام دستیاب ہیں۔ سونف کا پانی ابال کر پلانے سے بچے کئی تکلیفوں سے نجات پا لیتے ہیں۔

نظر کی کمزوری کا آخری علاج

سونف بہت اچھی دوا ہے۔ خصوصاً گیس کے لیے بہترین ہے۔ گھر میں سونف ضرور رکھنی چاہیے۔ چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہو تو چائے کا چمچ سونف ایک پیالی پانی میں جوش دے کر رکھ لیں۔ اس کے پلانے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ دیہات میں عموماً دودھ میں سونف پکا کر بچوں کو پلاتے ہیں۔ اس سے بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے نہ گیس بنتی ہے۔ آج کل چھوٹے بچوں کی نگاہ بھی کمزور ہو رہی ہے۔ اس کے لیے تھوڑی سی سونف بچوں کی جیب میں ڈال دیں۔ وہ چلتے پھرتے کھا لیں گے۔ اس سے نگاہ کی کمزوری بھی دور ہو جائے گی اور معدے کو بھی طاقت ملے گی۔ صبح چائے کا چمچ بھر سونف کھانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ پرانے نزلہ کے لیے عموماً خواتین رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچ سونف اور گیارہ بادام کھلاتی ہیں۔ اس کے فوراً بعد چائے دودھ یا پانی کچھ نہیں پینا چاہیے۔ اس سے نزلہ دور ہوتا ہے اور دماغ میں تری آتی ہے۔ کچھ لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا ہے اور اسہال کی تکلیف سے نڈھال ہوتے ہیں۔ جہاں کچھ کھایا پیٹ میں درد ہو گیا انہیں چاہیے سونف تھوڑی سی چینی ملا لیں۔ صبح شام چائے کا ایک چمچہ کھانے سے ہاضمہ ٹھیک ہوتا ہے۔ بیل گری مل جائے تو وہ بھی برابر وزن کر کے ملا لیں جلدی فائدہ ہو گا۔

ہر مرض کی دواء

آج کل بازار کی چٹ پٹی چیزیں کھانے سے معدہ بوجھل اور گیس کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔سونف کے نرم نرم پتے اور ڈنڈیوں کی سلاد صبح نہار منہ کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔سونف کے پتے آپ سات باداموں کے ساتھ کھالیں تو سر درد کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔کچھ لوگوں کی آنکھیں پیلی پیلی بے رنگ سی ہوتی ہیں سونف کا پانی شہد میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے چند روز میں آنکھوں کی اصلی رنگت لوٹ آتی ہے اور چمک بڑھ جاتی ہے۔سونف کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں کھرل کیا ہوا سرمہ بھی مفید ہے۔ دُھند، جالا، کمزوری اور آنکھوں سے پانی پہنا دور ہوتا ہے۔نظر کمزور ہو تو گاجر کے پانی میں سونف بھگو دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ گاجر کا پانی ڈال دیں۔اس طرح تین بار کریں۔خشک ہونے پر اس میں چینی اور بادام ملا کر پیس لیں۔صبح شام یہ سفوف چائے کا چمچ بھر کھائیں، نظر تیز ہو جائے گی۔تھوڑی سی اجوائن کھانے کے بعد کھالی جائے تو گیس کے ڈکار نہیں آتے۔اس کے چبانے سے منہ کا مزہ ٹھیک رہتا ہے بھوک لگتی ہے اور ہچکی دور ہوتی ہے۔

☆ حاملہ عورتیں سونف کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

☆ ۶ سال سے کم عمر کے بچوں کو روغن سونف استعمال نہ کروائیں۔

☆ مرگی کے مریض بھی اس سے اجتناب کریں۔

☆ سونف یا اس کی پتیاں زیادہ مقدار میں استعمال نہ کریں اس سے نشہ ہو سکتا ہے۔ (www.hamariweb.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔۔سونف، مصری، بادام ہم وزن سفوف بنالیں ایک چمچ رات کو کھائیں اوپر سے دودھ پی لیں یا صرف کلی کرلیں پانی نہ پئیں ورنہ کھانسی لگ جائے گی۔معدہ کے تمام امراض کے لئے اکسیر ہے اور خاص طور پر دل، دماغ اور نظر کی کمزوری کے لیے اکسیر ہے۔

۲۔۔۔منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے سونف چباتے رہنا چاہیے۔

(صدری مجربات قادریہ)

(APPle)

نام

عربی میں تفاح، سندھی میں سوف بنگلہ میں سوَ، پنجابی میں سیو کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ ایک خوشبو دار لذیز پھل ہے۔اس کا درخت 35 فٹ اونچا ہوتا ہے۔پتے بیضوی نوکدار لگ بھگ دو تین انچ چوڑے دندانے دار آخری حصہ سفید اور روئیں دار ہوتا ہے۔پھول سرخ نقطہ دار یا گلابی خوشبو دار گچھوں میں لگتے ہیں۔پھل گول چکنا چمکدار کچی حالت میں سبز پکنے پر زرد مائل سرخ ہوتا ہے۔کچے پھل کا ذائقہ ترش اور پھیکا جبکہ پکنے پر ذائقہ شیریں اور رس دار ہوتا ہے۔سیب کی بہت سی اقسام ہیں جن کا رنگ اور ذائقہ علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

یہ عموماً آٹھ نو ہزار فٹ کی بلندی پر پیدا ہوتا ہے۔ پاکستان میں بلوچستان صوبہ سرحد کے علاوہ کشمیر شملہ نینی تال کلو پر ایشیا کے ٹھنڈے اور پہاڑی علاقوں میں بہت سی جگہوں پر ہوتا ہے۔ مگر کشمیر کا سیب زیادہ اچھا مانا جاتا ہے۔

مزاج

شیریں سیب گرم وتر درجہ اول۔

ترش سیب

سرد خشک درجہ اول۔

افعال سیب شیریں

مفرح ومقوی قلب، مقوی معدہ وجگر، مقوی دماغ، ہاضم، دافع سعال یابس دافع اسہال صفراوی خفیف قابض۔

افعال سیب ترش

مقوی معدہ وجگر مفرح مقوی قلب، قابض، مسکن اور دافع قے۔

استعمال

مفرح ومقوی قلب ہونے کی وجہ سے اعضاء کوتقویت دینے خفقان وہم کو دور کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ دافع سعال یابس ہونے کی وجہ سے خشک کھانسی کو دور کرتا ہے۔ اسہال خونی دموی کیلئے مفید ہے۔ یہ غلبہ صفراء وخون کوسکون دیتا ہے۔ مسکن ہونے کی وجہ سے عضہ و جوش خون کو دور کرتا ہے۔ گرمی کی شدت کوکم کرتا ہے۔ چہرے کے رنگ کونکھارتا ہے۔

نفع خاص

مفرح ومقوی قلب و دماغ۔

مضر

ریاح پیدا کرتا ہے۔

مصلح

شہد، دارچینی گلقند۔

مقدار خوراک

مربہ سیب ایک تولہ سے دو تولہ تک۔

شربت سیب

بیس گرام سے چالیس گرام یا دو تولہ سے چار تولہ تک۔

رب سیب

دس گرام سے پندرہ گرام۔یعنی ایک تولہ سے ڈیڑھ تولہ۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

دوپہر کے کھانے کے بعد ایک سیب کھانا

دوپہر کی بے وقت بھوک کی روک تھام کے لیے کھانے کے بعد ایک سیب کھالیں،سیب میں فائبر موجود ہوتا ہے جو جسم میں پانی کو اپنی جانب کھینچ کر ایک جیل تشکیل دیتا ہے جو غذا کے ہضم ہونے کا عمل سست کر دیتا ہے،اس سے آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس ہوتا ہے اور بلڈ شوگر لیول میں مستحکم جبکہ انسولین کی حساسیت بہتر ہوتی ہے۔

کم از کم ایک سیب تو روز ضرور کھائیں

ایک سیب روزانہ فالج کی روک تھام کرتا ہے،ایک ڈچ تحقیق کے دوران 10 برسوں تک 20 ہزار سے زائد افراد میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا جائزہ لیا گیا،نتائج سے معلوم ہوا کہ سرخ سیب کھانے کی عادت رکھنے والوں میں فالج کا خطرہ 9 فیصد تک کم ہو جاتا ہے جبکہ دیگر رنگوں والے پھلوں سے یہ فائدہ نہیں ہوتا۔ (www.dawnnews.tv)

سیب ایک کرشماتی پھل

پھلوں میں سیب کو سب سے زیادہ توانائی بخش اور لذیذ ترین پھل قرار دیا گیا ہے۔سیب ایک خوش رنگ اور خوش ذائقہ پھل ہے۔اسکی بیشمار اقسام ہیں۔غذائیت کے لحاظ سے یہ زیادہ مقبول ہے۔بوڑھوں بچوں اور نوجوانوں کا سب سے پسندیدہ پھل ہے۔یہ معدہ میں پیپسین کو تیز کرتا ہے جس سے ہاضمہ میں مدد ملتی ہیاور بھوک لگتی ہے۔جگر کا فعل بھی تیز ہو جاتا ہے۔سیب کھانے سے جسم میں چستی اور صلاحیت بڑھتی ہے۔سیب فاسفورس کا قدرتی خزانہ ہے اس لیے خون کی کمی کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔

تازہ سیب میں چوراسی فیصد پانی ہوتا ہے۔سیب میں فاسفورس تمام پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ پایا جاتا ہے۔اسلیے سیب کا چھلکا ذائع نہیں کرنا چاہیے۔روزانہ نہار منہ ایک یا دو سیب کھانے سے صحت قابل رشک ہو جاتی ہے۔یہ گردوں کی صفائی کے لیے بھی بہترین ٹانک ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کے لیے بھی سیب ایک موثر غذائی ٹانک ہے کیونکہ اس سے قوت حافظہ بڑھتی ہے۔ یہ طلبہ اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے ایک لا جواب تحفہ ہے۔

سیب کے طبّی فوائد

سیب کے چھلکے سے نہائیت خوشذائقہ چائے تیار کی جاتی ہے جو عام طور پر چائے اور کافی کی طرح نقصان دہ نہیں ہوتی بلکہ بہت قوت بخش ہے۔اس میں لیمو اور شہد ملانے سے اس کے فوائد دوگنے ہو جاتے ہیں۔ بوڑھے اور کمزور افراد کے لیے اسکا اثر تسلیم شدہ ہے۔سیب کے چھلکے سے تیار شدہ قہوہ نہائیت لذیذ اور فرحت بخش ہے۔خاص طور سے کمزور اور بوڑھے افراد کے لیے۔ یہ چائی پیچش اور بخار کی کمزوری دور کرنے کے لیے مشہور مقوی مشروب اور ٹانک او وولٹین کا کام دیتی ہے۔

مستقل سر درد کا علاج

ایک یا دو سیب لے کر چاقو سے چھیلیں۔پھر نمک لگا کر صبح خالی پیٹ خوب چبائیں تین چار روز کے استعمال سے مستقل سر درد کے مریضوں کو آرام آجائے گا۔

دماغی کمزوری اور زکام کا علاج

آجکل دماغی کمزوری کے مریض عام ہیں بلکہ وہ ذیادہ تر نزلہ زکام میں مبتلاء نظر آتے ہیں۔جو دراصل دماغی کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ طالبعلموں کو اکثر امتحانوں میں نزلہ زکام کی شکائیت ہو جاتی ہے۔اگر دماغی طاقت کا علاج کر لیا جائے تو نزلہ کو د ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ نقطہ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے۔ادویات سے اس لیے آرام نہیں آتا کہ نزلے کی اصل وجہ دماغی کمزوری ہوتی ہے۔تاوقتیکہ دماغ کو تقویت پہنچا کر مضبوط بنایا جائے انہیں شفاء ملنا مشکل ہوتا ہے۔ یہاں ایسا غذائی نسخہ پیش کیا جاتا ہے جس سے دماغ مضبوط ہونا یقینی ہے۔کھانا کھانے سے دس منٹ پہلے ایک یا دو سیب نہائیت اعلٰی کو الٹی کے چھیل کر کھالیا کریں۔ چند روز میں دماغی کمزوری کی شکائیت دور ہو جائے گی۔

کھانسی کا علاج

ایک پکا ہوا سیب کوٹ لیں یا اسکا رس نکال لیں۔کوٹے ہوئے سیب کا رس نکال کر مصری ملائیں اور صبح ناشتے سے پہلے مریض کو پلائیں کھانسی ختم ہو جائے گی۔

قے کا علاج

کچے سیب کا جوس نکال لیں یا کوٹ کر نچوڑ لیں۔اس میں نمک ملا کر پلائیں قے کا فوراً آرام آجائے گا۔

پیٹ کے کیڑے

رات کے وقت بچوں کو دو سیب کھلائیں۔اس کے بعد پانی بالکل نہ پلائیں۔سات روز ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے پاخانے کے راستے نکل جائیں گے اور بچے تندرست وتوانا ہو جائیں گے۔

قابل رشک صحت

صبح خالی پیٹ تین چار سیب کھا کر دودھ پئیں۔ایک دو ماہ میں صحت قابل رشک ہو جائے گی۔آزمائش شرط ہے۔مختصر یہ کہ اسکا مقابلہ کسی بھی قیمتی سے قیمتی دوا سے کیا جاسکتا ہے مگر اان سے اکثر یہ اثرات حاصل نہیں ہوتے۔

بھوک نہ لگنا

تازہ سیب کے جوس میں چٹکی بھر سیاہ مرچ سفید زیرہ اور نمک ملا کر پینے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔معدہ طاقتور ہوتا ہے اور غذا جزو بدن بننے لگتی ہے۔

مربّہ سیب

پانچ سے چھ موٹے سیب لے کر انکے اندر سے بیج نکال دیں۔چاقو سے نکال کر پانی میں ہلکا سا جوش دیں۔نیم پختہ ہونے پر چینی کی چاشنی ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے آگ پر پکائیں۔قوام گاڑھا ہونے پر آگ سے اتار کر شیشے کی بوتل یا جار میں محفوظ کر لیں۔بطور ناشتہ سنہری ورق میں لپیٹ کر استعمال کرنا مقوی قلب و دماغ ہے۔ (www.urdufalak.net)

انگریزی کی ایک کہاوت مشہور ہے کہ روزانہ ایک سیب کا استعمال آپ کو ڈاکٹر سے دور رکھ سکتا ہے۔صحت کے لئے بے حد مفید یہ پھل مزیدار اور خوش ذائقہ بھی ہے۔اس خوش ذائقہ پھل کے درج ذیل حیران کن فوائد ہیں:

ہڈیاں مضبوط کرنا

ہڈیاں انسانی جسم کا سب سے ضروری حصہ ہیں۔عموماً بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ ہڈیاں کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔اس کے علاوہ کم عمر بچوں یا نوجوانوں کو بھی ہڈیاں کمزور ہونے کی شکایت ہوتی ہے۔لیکن اب ہڈیوں کی کمزوری کا شکار لوگ پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ہر روز ایک سیب کھانے سے آپ ہڈیوں کی کمزوری سے بچ سکتے ہیں۔

دمہ کے مرض میں مفید

دمہ کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ پھلوں میں زیادہ سے زیادہ سیب کو ترجیح دیں۔سیب دمہ کے مریضوں کے لئے کافی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

جگر کے کینسر کی روک تھام

سیب میں موجود متعدد خصوصیات جگر کے کینسر کی روک تھام میں حیرت انگیز طور پر مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

الزائمر کی روک تھام

الزائمر جو کہ ایک دماغی بیماری ہے، روزانہ کی خوراک میں سیب کا استعمال اس کی روک تھام میں بھی مدد دیتا ہے۔

کولیسٹرول کم کرنا

جسم میں کولیسٹرول کی زیادتی کا شکار افراد سیب کا استعمال شروع کر کے اس آفت سے با آسانی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

(www.lafzuna.com)

سیب، طاقت اور قوت کا خزانہ

اس کا رنگ سبز، زرد اور سرخ ہوتا ہے سیب کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر دوسرے درجے میں ہے۔ ترش سیب سرد و خشک ہوتا ہے۔ سیب سے مربّہ اور شربت بنایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک سیب آدھ پاؤ، مربہ سیب ڈیڑھ تولہ، شربت چار تولے تک ہے۔ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ سیب کے فوائد (1) سیب مفرح دل و دماغ ہے۔ (2) دل کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی گھبراہٹ کی صورت میں تازہ سیب یا اس کا مربہ کھانا انتہائی مفید ہوتا ہے۔ (3) اس میں فولاد، وٹامن اے کیلشیم، فاسفورس پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن بی اور سی بھی ہوتے ہیں۔ (4) سیب قدرے قابض ہوتا ہے۔ لیکن اس کا مربہ بھوک بڑھاتا ہے۔ (5) گرمی کو تسکین دیتا ہے۔ (6) خون صالح پیدا کرتا ہے بشرطیکہ صبح اور تیسرے پہر کھایا جائے۔ (7) چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ (8) جگر کی اصلاح کرتا ہے اور اسے طاقت دیتا ہے۔ (9) معدہ کو طاقت دیتا ہے اور فعل معدہ کو درست کرتا ہے۔ (10) ہانپنے اور خفقان میں مفید ہے۔ (11) سانس کی تنگی اور خشک کھانسی کو بے حد مفید ہے۔ (12) سیب قے کو روکتا ہے اور متلی کا مانع ہے۔ (13) کمزور مریضوں کو بے حد مفید ہے۔ (14) ترش سیب قابض ہوتا ہے اور قے کا سبب بھی بنتا ہے۔ (15) سیب دل کو شگفتہ اور دماغ کو تر و تازہ کرتا ہے اس وجہ سے پریشانی وغیرہ کی صورت میں انسانی جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ (16) سیب پھلوں میں اپنی غذائی افادیت کی بناء پر خاص مقام رکھتا ہے۔ (17) اگر روزانہ دو سیب کھا کر ایک پاؤ دودھ صبح نہار منہ پیا جائے تو چھ ہفتوں میں انسانی صحت قابل رشک ہو جاتی ہے۔ (18) رات کو سوتے وقت سیب کھانا قبض کشا اثر رکھتا ہے۔ (19) معدہ کی کمزوری اور ضعف جگر کی صورت میں ترش سیب استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ (20) دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب کھانا قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔ (21) یہ خون میں سرخ ذرات پیدا کرتا ہے۔ (22) سیب کے جوس سے پیٹ اور انتڑیوں کے جراثیم دور ہوتے ہیں اور دافع بدبو بھی ہے۔ (23) گردوں کی صفائی کے لئے سیب سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔ (24) سیب کے چھلکوں سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار کی جا

سکتی ہے۔ جو چالیس سال سے اوپر خواتین وحضرات کے لئے بے حد مفید ہے۔ (25) سیب کے چھلکوں کی چائے میں اگر لیموں اور شہد کا اضافہ کرلیا جائے تو یہ پیچش اور محرقہ بخار کی کمزوریوں کو دور کرتی ہے۔ (26) اگر جوڑوں کے درد والے حضرات یہ چائے استعمال کریں تو انہیں خاصا فائدہ ہوتا ہے۔ (27) سیب دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اس کے اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں میں جذب ہو کر انہیں خاصا مضبوط کرتے ہیں۔ (28) ویسے تو سیب اپنے تمام تر فوائد کے ساتھ کسی بھی وقت کھایا جاسکتا ہے۔ اگر سیب کو کھانے کے بعد کھایا جائے تو یہ ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔ (29) بچے کی پیدائش سے پہلے اگر سیب کا متواتر استعمال کیا جائے تو بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے اور حاملہ عورت مختلف بیماریوں سے محفوظ بھی رہتی ہے۔ (30) چھ ماہ کی عمر والے بچے کو دو چمچ سیب کا جوس روزانہ پلانے سے اس کی صحت میں اضافہ ہوتا ہے اور چھوٹی موٹی بیماری بھی بچے کو نہیں لگتیں (انشاء اللہ)۔ (31) پیچش، ٹائیفائیڈ، تپ دق اور کھانسی میں سیب کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔ (32) دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے سیب کا مربہ کھانا بہت ضروری ہوتا ہے اس سے خون کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔ (33) اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ اعصابی کمزوری اس کے مسلسل استعمال سے دور ہوتی ہے۔ (34) سیب کا جوس جوش دے کر تین چار روز تک تقریباً ایک پاؤ روزانہ پلایا جائے تو ہر نشہ کرنے والا نشے کو چھوڑ دے گا۔ (35) مقوی دل، دماغ اور مقوی جگر مربہ تیار کرنے کے لئے عمدہ سیب ایک سیر لیں۔ انہیں احتیاط سے چھیل کر ایک سیر پانی میں ڈال کر دو جوش دے کر اتار لیں۔ پانی سے سیب الگ کر کے تین گنا (تین سیر) چینی ملا کر قوام تیار کریں پھر سیب اس قوام میں ملا دیں اور سیبوں کو کسی چھری سے ٹک لگائیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کسی شیشے کے جار میں محفوظ کرلیں اور حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔ (36) سیب کے مسلسل استعمال سے بدن میں پھرتی اور جسم میں چستی آجاتی ہے۔ (37) سیب مقوی بصر اور حافظہ کو تیز کرتا ہے۔ (38) سر درد کی صورت میں سیب کی نسوار استعمال کی جاتی ہے۔ جس میں خشک شدہ سیب ایک تولہ، جنگلی اپلوں کی راکھ ایک تولہ کو اچھی طرح رگڑ کر ملا کر محفوظ کرلیں بوقت ضرورت ذرا سا سونگھنا فوری فائدہ دیتا ہے۔ (39) آنکھوں کے ورم کے لئے سیب کی پلٹس مفید ہوتی ہے۔ (40) آنکھوں کی جملہ بیماریاں دور کرنے کے لئے سرمہ سیاہ ایک تولہ، قلمی شورہ ڈیڑھ ماشہ، کف دریا ڈیڑھ ماشہ، کالی مرچ چار عدد لے کر پانچ دن تک تمام ادویہ کو عرق سیب میں کھرل کریں۔ خشک ہونے پر شیشی میں محفوظ کرلیں۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلائیاں ڈالنا بے حد مفید رہتا ہے۔ (41) اگر کھل کر اجابت کا خیال ہو تو ایک سیب کو دودھ کے اندر اتنا پکائیں کہ وہ بالکل نرم ہو جائے۔ اسے اچھی طرح مل چھان کر حسب طبیعت چینی ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے۔ (42) دانتوں کا منجن بنانے کے لئے سیب کے درخت کا کوئلہ دو تولے، سونٹھ ایک تولہ، نمک لاہوری ایک تولہ، پھٹکڑی آدھ تولہ، تمام ادویہ کا سفوف بنالیں اور یہ سفوف حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔ (43) اگر ہی دانہ ایک تولہ پوٹلی میں باندھ کر بکری کے آدھ سیر دودھ میں جوش دیں پوٹلی نکال کر اس دودھ میں تین پاؤ سیب کا جوس ملا کر پینے سے نیند آنا شروع ہو جاتی ہے اور اس طرح نیند کی کمی والی بیماری سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔ (44) شربت سیب جو کہ اعصابی طاقت دیتا ہے کو یوں تیار کیا جاسکتا ہے آدھ سیر سیب کا اچھی طرح سے جوس نکال لیں۔ پھر اس کے اندر عرق گلاب ایک سیر کا اضافہ کرلیں۔ اس کے بعد آدھ سیر چینی ملا کر قوام بنائیں۔ جب

گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔ دو تولے شربت ہمراہ پانی صبح و شام استعمال کریں۔(45) سیب کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہئیے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کریں۔(46) اگر بچے کو سیب کی قاشیں تراش کر دی جائیں اور بچہ اس کو چبا کر کھائے تو اس کے دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔(47) سیب ایک عدد لے کر اچھی طرح سے چھیل کر تھوڑا نمک لگا کر صبح نہار منہ تین روز تک کھانے سے سر درد کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔(48) بھوک میں اضافہ کرنے کے لئے آدھ سیر جوس سیب میں کالی مرچ، زیرہ اور نمک معمولی مقدار میں ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اور غذا بھی جزو بدن بنتی ہے۔(49) سیب کا مربہ ایک دانہ صبح ورق نقرہ میں لپیٹ کر کھانا مقوی قلب اور مقوی دماغ ہوتا ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔(50) سیب وسواس سوداوی کو رفع کرتا ہے اور وبا کو نافع ہے۔(51) بچھو کے زہر کو دور کرتا ہے اس کے لئے ایک پاؤ جوس دن میں چار دفعہ پلائیں اور سیب کا گودا کاٹے والی جگہ پر باندھیں۔(52) صفراء کا غلبہ اور جوش خون کو مفید ہوتا ہے۔(53) کچے سیبوں کو گرم کر کے ورم پر لگانا مفید ہوتا ہے۔(54) ترش سیب نسیان (بھول جانے والی بیماری) پیدا کرتا ہے۔ (www.ubqari.org)

سیب کا سرکہ

بالوں کو دھونے کے بعد سیب کے سرکے کو کنڈشنر کے طور پر استعمال کرنے، یعنی اس سے بالوں کو کھنگالنے سے بالوں میں چمک آجاتی ہے، اور یہ بالوں کر نرم وملائم بھی بناتا ہے۔ اس کے علاوہ سیب کے سرکے کا استعمال سر کی جلد میں خارش کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ ہیلتھ لائن کی شائع کردہ رپورٹ کے مطابق اس کا استعمال بالوں کے پی ایچ لیول کو متوازن رکھتا ہے۔

شاور کرٹنز کی صفائی کے لئے

اکثر آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہر ایک سے دو دن کے بعد شاور کرٹنز پر نشانات بن جاتے ہیں، جو یقیناً سب ہی کو بہت بُرے لگتے ہیں۔ لیکن آپ واشنگ مشین میں تھوڑا سا سرکہ ڈال کر کرٹنز کو دھونے سے بآسانی ان نشانات سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔

وزن کم کرنے کے لئے

اکثر ہم سنتے ہیں کہ سیب کے سرکے میں وزن کم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے، لیکن اس بارے میں کوئی تحقیق یا واضح ثبوت موجود نہیں ہے۔ سیب کا سرکہ چربی کے خلیوں کا خاتمہ کرسکتا ہے۔ 2013 مین انٹرنیشنل جرنل آف اوبیسیٹی میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سیب کا سرکہ بھوک کو کنٹرول کرتا ہے۔

کولیسٹرول کم کرنے کے لئے

2012 میں' لائف سائنس جرنل' میں شائع ہوئی ایک تحقیق کے مطابق، سیب کا سرکہ ٹرائگلسر ائڈس اور کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے۔

کیل مہاسوں کے لئے

بہت سے لوگوں کا یہ کہنا ہے کہ وہ سیب کا سرکہ استعمال نہیں کر پاتے کیونکہ اس کے استعمال سے جلد میں بہت جلن ہوتی ہے۔ اس بارے میں امریکن اکیڈمی کی ڈرماٹولوجسٹ کا کہنا ہے کہ سیب کے سرکے میں ہلکا سا پانی ملا کر اسکن ٹونر کے طور پر استعمال کیا جائے، تو اس سے جلن نہیں ہوتی اور یہ داغ دھبوں اور کیل مہاسوں کو بھی خاتمہ کرتا ہے۔

خون کی شوگر کنٹرول کرنے کے لئے

2005 میں 'جرنل آف اکیڈمی آف نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹکس' میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں یہ پایا گیا کہ سیب کے سرکے کا استعمال خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اس کے علاوہ 2004 میں ایریزونا اسٹیٹ یونیورسٹی میں ہوئی ایک تحقیق میں یہ پایا گیا کہ نشاستے دار غذا کے استعمال سے پہلے پانی میں سیب کا سرکہ ملا کر پینے سے یہ انسولین اور خون مین شوگر کی سطح کو بڑھنے سے روکتا ہے، جو نشاستے دار غذا سے بڑھ جاتی ہے۔

بھوک کا خاتمہ

2016 میں الجیریا کی ایک یونیورسٹی میں ہوئی تحقیق کے مطابق، سیب کے سرکے کے استعمال سے ہمیں زیادہ دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہوتا۔ لیکن اس بارے میں سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق چوہوں پر کی گئی تھی اس لیے اس بات کو یقین سے نہیں کہا جاسکتا کہ یہ عام انسانوں پر بھی ایسی ہی اثر انداز ہوگی۔

کیڑوں کے کاٹنے سے ہونے والی الرجی کے لئے

مچھروں کے کاٹنے سے ہاتھوں اور پاؤں پر نشان پڑ جاتے ہیں، جن میں خارش ہونا عام سی بات ہے۔ لیکن یہ خارش بہت پریشان کن ہوتی ہے۔ اس حالت میں سیب کے سرکے کا استعمال نہایت فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔ ڈرماٹولوجسٹ کا کہنا ہے کہ نہانے سے پہلے باتھ ٹب میں دو کپ سیب کا سرکہ ڈال دیا جائے تو یہ جسم کی خارش میں بہت مفید ہوتا ہے۔

سبزیوں اور پھلوں کی صفائی کے لئے

ایریزونا اسٹیٹ یونیورسٹی میں اسکول آف نیوٹریشن اینڈ ہیلتھ پروموشن کے پروفیسر اور رجسٹرڈ ماہرِ غذائیت دان کے مطابق، پھلوں اور سبزیوں کی صفائی کے لئے سیب کا سرکہ استعمال کرنا بہترین طریقہ ہے۔ پانی اور سیب کے سرکے کا محلول بنائیں اس میں پھلوں اور سبزیوں کو ڈال کر ہلکا سا ہاتھ سے مسل لیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔ یہ پھلوں اور سبزیوں پر موجود پیسٹی سائیڈز کو بھی صاف کرتا ہے۔

سیب کا سرکہ گھر میں بنائیں اور اصلی نقلی کا مسئلہ بھول جائیں

سیب کا سرکہ بہت سے مسائل کے حل کے لئے جانا مانا جاتا ہے۔لیکن ایک مسئلہ ہے جو حل ہی نہیں ہوتا کہ اصلی سیب کا سرکہ ملے گا کہاں؟ تو اب اس مسئلے سے جان چھڑائیں اور تھوڑی محنت سے نہایت صاف اور خالص سرکہ خود اپنے ہاتھوں سے اپنے ہی گھر میں بنائیں۔بس سیب دیسی اور بے داغ ہونے چاہئیں۔

ترکیب

۱۔پانچ گلاس پانی اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔

۲۔سیب کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔جب سیب خشک ہو جائیں تو چھلکوں اور بیج سمیت انکے تقریباً ایک ایک انچ کے ٹکڑے کر لیں۔

۳۔نیم گرم پانی میں کٹے ہوئے سیب اور چار چمچ بھر کر شہد شامل کریں۔اگر اصلی شہد دستیاب نہ ہو تو گڑ کو پگھلا کر شہد کی جگہ اسکا استعمال کریں۔

۴۔ایک گھنٹے تک وقفے وقفے سے لکڑی کا چمچ ہلاتے رہیں۔

۵۔اب اسے شیشے یا مٹی کے صاف اور خشک مرتبان میں ڈالیں۔

۶۔مرتبان کے منہ کو صاف ململ کے کپڑے سے باندھ دیں اور اندھیرے یعنی ایسی جگہ رکھیں جہاں سورج کی روشنی نہ ہو وہاں رکھ دیں۔

۷۔روزانہ لکڑی کے چمچ سے ہلاتے رہیں تاکہ فنگس نہ آئے۔

۸۔اس کی تیاری میں تقریباً دو ہفتے لگتے ہیں۔جب تمام سیب نیچے بیٹھ جائیں تو اسے چھان لیں۔

۹۔اس سرکہ کو ایئر ٹائٹ جار میں مزید ایک ماہ تک رکھیں۔سیب کا سرکہ تیار ہے۔

اسمیں ہلکی سی بُو آئے گی اس سے پریشان نہ ہوں کیونکہ اصلی سرکہ میں بُو ہوتی ہے۔

نوٹ: چمچ صرف لکڑی کا اور سرکہ کی تیاری کے لئے مرتبان کا ہی استعمال کریں۔

(Cypreae Moneta)

نام

عربی میں صدف فارسی میں گوش ماہی سندھی میں سیپ بنگالی میں شا نک کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ سمندری جانور کا خول ہے۔صدف دو قسم کا ہوتا ہے۔ایک سے مروارید نکلتا ہے۔جس کو صدف مرواریدی یا صدف صادق کہتے ہیں اس کا خول بہت سخت ہوتا ہے۔دوسری قسم بہت چھوٹی ہوتی ہیں۔یہ عموماً دریاؤں اور ندی نالوں میں بھی ملتی ہیں۔اس کو سیپی کہا جاتا ہے۔

مزاج

سرد خشک درجہ دوم۔

افعال

مجفف جالی حابس الدم ونزف الدم ونفث الدم مقوی مسوڑہ سیلان الرحم۔

استعمال

مجفف وجالی ہونے کی وجہ سے سنونات میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ مسوڑھوں سے خون آنے کو مفید ہے۔ اور دانتوں کی چمک و صفائی کرتا ہے۔ اس سے مسوڑھے صاف اور مضبوط ہوتے ہیں۔ حابس ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں آنتوں اور کثرت حیض یا ہمہ قسم کے جریان خون کو روکنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ بعض اطباء اس کو سیب کے مربہ کے ساتھ دینا مقوی قلب خیال کرتے ہیں۔ بھنگرہ بوٹی میں کشتہ کرکے سل کے مریضوں کیلئے اچھی دوا ہے۔ دیگر ادویہ کے ساتھ مریضاں دمہ کو کھلاتے ہیں۔

بیرونی استعمال

جالی ہونے کی وجہ سے جلدی داغ دھبے چھائیں اور چھیپ وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔ تیز دھار آلہ سے جو زخم ہو اور جریان خون ہو تو اس کے اوپر ذروراً مفید ہے۔ سوختگی آتش میں ذروراً اور روغن گل کے ساتھ طلاء نہایت مفید ہے۔

نوٹ

صدف مرواریدی کے چمک دار حصے کو کھرچ کر مروارید کی جگہ یا بجائے استعمال کرتے ہیں اس دو طریقوں سے استعمال کرتے ہیں باریک سرمہ کی طرح کھرل یا بطور کشتہ یا صدف سوختہ کرکے استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص

حابس الدم۔

مضر

خشکی پیدا کرتی ہے۔

مصلح

شہد وسرکہ۔

بدل

کہربا۔

سناء

(Cina....Cinna)

نام

عربی فارسی میں سناء مکی بنگالی میں سونا مکی یا سونا پاتا کہتے ہیں۔

ماہیت

سناء کا پودا ڈھائی فٹ سے چار فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔اس کے تخم ایک انچ لمبے چمکدار اور زردی مائل سبز جو کہ برگ حنا کے مانند ہوتے ہیں۔

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ یہ پودا عرب سے آیا۔اسی وجہ سے اس کو سناء مکی کہتے ہیں۔لیکن یہ اب ہندوستان اور پاکستان میں بھی کاشت کی جاتی ہے۔اس کے پھول نیلگوں اور پتے برگ حنا کی طرح ہوتے ہیں۔اس کی پھلی چپٹی سی ہوتی ہے۔جس کے اندر چپٹا سا لمبوترا اور کسی قدر خمیدہ چھوٹا سا تخم ہوتا ہے۔اس کے پتے دواً مستعمل ہیں۔

مزاج

گرم خشک درجہ اول۔

افعال

ملین مسہل بلغم صفراء سودا مفتح سدہ مصفیٰ خون قاتل دیدان جالی جاذب۔

استعمال

مسہل ہونے کی وجہ سے بلغم صفراء سودا کو خارج بذریعہ اسہال کرتا ہے۔اس لئے نوبتی بخاروں (ملیریا) نقرس،گھٹیا درد کمر وجع الورک ضیق النفس میں مفید ہے۔مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے خارش تر وخشک پھوڑے پھنسیاں اورام میں کھلائی جاتی ہے۔قاتل دیدان ہونے کی وجہ سے اس کو پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کر کے خارج کرنے کیلئے پلاتے ہیں۔یہ قولنج کو کھولتی ہے۔

ایک تولہ شہد کے ساتھ تین دن تک کھلانا وجع المفاصل کیلئے نافع ہے۔سناء کی پھلیوں کو بالعموم نقوع کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔سناء مکی کا مسلسل استعمال گردوں پتہ اور مثانہ سے پتھری کو حل کر کے نکالنے میں شہرت رکھتا ہے۔

ارشاد نبوی ﷺ اور سناء حضرت اسماء بنت عمیسؓ حضرت ابو بکر صدیقؓ کی بیوی تھیں۔رویت فرماتی ہیں کہ مجھ سے رسول اللہ ﷺ نے پوچھا کہ کون سا مسہل استعمال کرتی ہوں۔میں نے عرض کی شبرم انہوں نے فرمایا کہ وہ بہت گرم ہے۔اسکے بعد سے میں سناء کا استعمال کرنے لگی کیونکہ آپ ﷺ نے فرمایا اگر کوئی چیز موت سے شفا دے سکتی ہوتی تو وہ سناء تھی۔

حضرت عبداللہ بن ام حزامؓ کو یہ شرف حاصل ہے کہ انہوں نے نبی کریم ﷺ کے ساتھ قبلتین والی نماز پڑھی۔روایت فرماتے ہیں۔کہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا۔آپ ﷺ فرماتے تھے کی تمہارے لئے سناء اور سنوت موجود ہیں ان میں ہر بیماری سے شفا ہے۔سوائے سام کے۔میں نے پوچھا کہ حضور ﷺ سام کیا۔فرمایا موت۔

حضرت ابوایواب انصاریؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ فرمایا سناء اور سنوت میں ہر بیماری سے شفا ہے۔

نوٹ

سناء کے تنکے دور کر کے صرف پتے استعمال کریں کیونکہ تنکوں کی وجہ سے متلی گھبرائٹ مروڑ اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔اس کا زیادہ مقدار میں استعمال بھی مذکورہ علامات پیدا کر سکتا ہے۔اس لیے سناء مکی کے ساتھ پتوں گل سرخ انیسوں بادیان یا زنجبیل استعمال کرنے سے مذکورہ عوارض پیدا نہیں ہوتے اگر پتوں کا سفوف استعمال کرنا ہو تو روغن بادام سے چرب کر لینے سے اصلاح ہو جاتی ہے۔

نفع خاص

قاتل کرم شکم مسہل اخلاط ثلاثہ۔

مضر

متلی اور بے چینی پیدا کرتی ہے۔

مقدار خوراک

سات سے نو ماشے اسہال کے لیے۔

بغرض ملین

تین سے پانچ گرام یا ماشے۔

ہومیوپیتھی میں سناء کو سائنا کہتے ہیں۔اور یہ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرنے والی بہترین دوا ہے۔

(wwwmufaradat.blogspot.com)

ارشاد رسول اللہ علیہ وسلم اور سناء

حضرت عبداللہ بن ام حرام رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا کہ بس سناء اوزیرہ کو استعمال کرو اس لئے کہ ان دونوں میں بجز سام کے ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔عرض کیا گیا کہ حضور سام کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا موت۔ (سنن ابن ماجہ۔طب نبوی ااز حافظ ابن القیم۔ص 108)

سناء کے فائدے

یہ ہر خلط کی مسہل ہے۔دماغ کا تنقیہ کرتی ہے۔کمر درد،عرق النساء،جوڑوں کے درد اور نوبتی بخاروں میں فائدہ دیتی ہے۔پیٹ کے کیڑوں کی قاتل ہے۔ (کتاب المفردات۔ص 292)

بیماریوں کی ماں قبض

اگر اجابت بوقت معمولہ نہ آئے۔یعنی کبھی دوسرے تیسرے روز آیا کرے۔یا اوقات میں تبدیلی نہ ہو لیکن مقدار میں کم آئے گویا اجابت بافراغت نہ ہو تو ان دونوں صورتوں کو قبض ہی کہا جائے گا۔آج کل بے شمار لوگ اس مرض میں مبتلا ہیں۔مگر بے پرواہی کرتے ہیں اسی وجہ سے انہیں طرح طرح کی بیماریاں چمٹی رہتی ہیں۔

کیونکہ قبض بقول اطبائی الواقع ام الامراض یعنی بیماریوں کی ماں ہے۔اس کی وجہ سے دردسر،نزلہ،زکام،نظر کی کمزوری،دل کی گھبراہٹ،بے چینی،بھوک کی کمی،بواسیر وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔اس لئے ہمیں لازم ہے کہ اس مرض کو معمولی نہ خیال کرتے ہوئے اس کا علاج کریں۔چائے کا زیادہ استعمال،سگریٹ یا حقہ نوشی،افیون کھانا،دماغی محنت کی زیادتی،گھی دودھ کا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے

انتڑیاں خشک ہو کر قبض کا باعث بنتی ہیں۔ رفع حاجت کے وقت زیادہ دیر لگتی ہے اور پھر بمشکل خشک سا پاخانہ خارج ہوتا ہے اور بعض مواقع پر اجابت خون آلود ہوتی ہے یہ سب قبض کی علامات ہیں۔ (کنز المجربات۔ج ا ص 125)

سناء کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ باوجود مسہل ہونے کے مقوی قلب ہے۔ وسواس سوداوی خصوصیت سے زائل کرتی ہے۔ عضلات کو چست بنا دیتی ہے۔ بالوں کو گرنے سے بچاتی ہے۔ جوں سے حفاظت کرتی ہے۔ پرانے دردسر کو ختم کرتی ہے۔ خارش، دانے اور مرگی کے لئے نافع ہے۔ (طب نبوی ﷺ۔ ص 109)

خمیرہ ملین برائے قبض کشائی

گل سرخ ایک پاؤ، سناء مکی ایک پاؤ، ایک سیر پانی میں رات بھر بھگو رکھیں صبح کو آگ پر یہاں تک جوش دیں کہ ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اتار لیں اور چھان کر پانی میں ڈیڑھ سیر مصری شامل کر کے خمیرہ تیار کر لیں اور محفوظ رکھیں۔ ایک تولہ سے دو تولہ تک قبض کے لئے کھلائیں۔ (کنز المجربات۔ج ۳ ص 657)

معجون سناء برائے دائمی قبض اور درد قولنج کے لئے

سفوف سناء مکی، مویز منقیٰ اور روغن بادام سب چھ چھ ماشہ، گل قند چھ تولہ، مغز بادام ایک تولہ سفوف سناء کو روغن بادام میں چرب کریں اور مغز بادام اور مویز منقیٰ شامل کر کے گل قند ملا دیں۔ چھ ماشہ گرم دودھ کے ساتھ لیں، مجرب ہے۔ (کنز المجربات۔ج ۳ ص 657)

نوٹ: یاد رکھیں کہ قبض کشائی کی تمام ادویات رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے استعمال کریں اور پھر دوا کھانے کے بعد ہرگز کچھ اور نہ کھائیں۔

محافظ جوانی

حکیم محمد عبداللہؒ لکھتے ہیں کہ یہ نسخہ میرے ایک دوست محترم جناب حکیم محمد اکرم سرانی نے عطا فرمایا اور انھوں نے اپنے ایک دوست کا ذکر ان الفاظ میں بیان کیا کہ میرے ایک دوست جنھوں نے اپنی عمر سو سال سے متجاوز بیان کی انھیں دیکھا تو ماشاءاللہ اس عمر میں بھی ایک تندرست جوان کی طرح سرخ وسفید تھے اور ابھی تک بدن پر کوئی جھری وغیرہ نظر نہیں آتی تھی۔ میں نے ان سے دریافت کیا کہ آپ بتا سکتے ہیں کہ آپ کی صحت اور جوان رہنے کا راز کیا ہے؟۔

انھوں نے فرمایا کہ مجھے تقریباً نصف صدی پیشتر جناب مجدد طب مسیح الملک حکیم اجمل خان مرحوم نے ایک نسخہ عطا فرمایا تھا جسے میں باقاعدگی سے استعمال کرتا چلا آرہا ہوں اور یہ بفضلہ تعالیٰ اسی کا نتیجہ ہے کہ میری صحت قابل رشک ہے۔ اور وہ نسخہ درج ذیل ہے۔

سفوف سناء مدبر، سفوف گل سرخ بہاری اور شہد خالص چھوٹی مکھی مساوی الوزن۔ تمام ادویات کو خوب کھرل کر لیں اور گولیاں بمقدار جنگلی بیر بنا کر سایہ میں خشک کر لیں اور کھلے منہ کی شیشی میں بحفاظت رکھیں۔ اور اللہ کا نام لے کر ایک ایک گولی صبح وشام ہمراہ تازہ پانی

لیں ۔صبح نہار منہ پہلے منہ کو اچھی طرح مسواک سے صاف کریں اور پھر گولی کھائیں ۔ ہر مہینے میں بیس بائیس روز استعمال کر کے سات آٹھ دن ناغہ کر دیا کریں ۔ پیٹ کی تمام بیماریاں، قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا اور دل کی گھبراہٹ وغیرہ جملہ امراض کے لئے مفید ہیں ۔

نوٹ ۔ سناء مدبر کے معنی ہیں کہ اس ڈنڈیاں، پھلیاں اور ریشے نکال لیں ۔

سناء کا ایک آسان نسخہ

ا ۔۔سو(100) گرام سناء کا سفوف بنا کر اس میں گلوکوز 100 گرام والا ایک ڈبہ ملا لیں اور محفوظ کر لیں ۔ روانہ رات کو ایک گرام پانی یا دودھ سے لیں ۔تمام امراض کے لئے اکسیر ہے ۔

۲ ۔۔سو(100) گرام سناء میں ایک کلو پانی ڈالیں اور ساری رات بھگو کر رکھیں صبح کو ابالیں یہاں تک کہ سو گرام پانی رہ جائے تو چھان کر حسب ضرورت مصری ملا لیں اور ایک چمچ رات کو لیں جملہ امراض معدہ میں اکسیر ہے (www.urdulook.info)

1 ۔امام ذہبیؒ کی تحقیقات کے مطابق سناء ان ادویات مین سے ہے جن کے بے شمار فوائد ہین ۔اطباء نے جہاں سمجھ نہ آئی وہاں سناء کا استعمال کیا۔ان کے خیال میں سناء کے استعمال سے فاسد اور غلیظ مادے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور جسم تندرست ہونا شروع ہو جاتا ہے ۔

2 ۔ابن سینا نے اسے امراضِ قلب میں کام آنے والی ادویات میں بہت اہم قرار دیا ہے ۔ یہ وسوسوں کو دور کرتی ہے اور جوڑوں کے درد کیلئے بہت مفید ہے ۔

3 ۔الرازی کے مطابق سنا کا جوشاندہ سفوف سے بہتر ہے ۔اگر جوشاندہ بناتے وقت اس مین شاہترہ، منقّی اور بنفشہ شامل کر لیا جائے اور مٹھاس کیلئے چینی ڈال لی جائے تو اس سے فوائد مین کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے ۔

4 ۔ادویہ مسہلہ میں سناء کو بہت اہمیت حاصل ہے ۔ یہ سوداوی، صفراوی اور بلغمی مادے جسم سے خارج کر دیتی ہے ۔ دماغی نالیوں میں اٹکی ہوئی رطوبتیں خارج ہو جاتیں ہیں اور دردِ شقیقہ کی تکلیف دور ہو جاتی ہے ۔

5 ۔عرق انسائی گٹھیا اور پرانے سر درد میں مفید ہے ۔

6 ۔دل کے فعل کو تقویت دیتی ہے ۔

7 ۔دماغ سے وہم اور وسواس کو دور کرتی ہے ۔

8 ۔خون صاف کرتی ہے اور پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے ۔

9 ۔سنا کو مفرد استعمال کرنا مناسب نہیں اس کے جوشاندہ میں گلاب کے پھول اور روغن بادام ملا لینا زیادہ بہتر ہوتا ہے ۔

10 ۔طب جدید میں قبض کے علاج کیلئے اب تک تقریباً پانچ ہزار دوائیں مستعمل رہی ہیں ۔آج سے پچاس سال پہلے کی ادویہ کی فہرست بھی سینکڑوں میں تھی ۔مگر آج کے دوافروش کے پاس صرف تین ایسی ادویہ ہیں جو اس مقصد کیلئے کام کرتی ہیں جن میں سے ایک

سناء ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک ہزار سالوں پر محیط مشاہدات کے بعد سناء وہ منفرد دوائی ہے جسکی آج بھی وہی اہمیت اور مقبولیت ہے جو ہزارں سال پہلے تھی۔

11۔جلدی امراض کیلئے سنا بہت لاجواب دوا ہے۔اسے مہندی اور کلونجی کے ساتھ ملا کر اگر سرکہ میں حل کر کے استعمال کیا جائے تو یہ پھپھوندی سے پیدا ہونے والی تمام بیماریوں اور خاص طور پر ان حالتوں میں جب زخموں پر تکلیف دہ چھلکے آئے ہوں۔میں کمال کی دوائی ہے۔

12۔ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے جب آکسلیٹ اور یوریٹ زیادہ مقدار مین پیدا ہو رہے ہوں تو سناء کا استعمال ان کے اخراج کا باعث ہوتا ہے۔پیشاب میں آکسلیٹ آنا آئندہ پتھریوں کے پیدا ہونے کا پیش خیمہ ہونے کے ساتھ ساتھ جلن اور ذہنی پریشانی کا باعث ہوتے ہیں، کیونکہ یوریٹ اور آکسلیٹ پیشاب میں حل نہیں ہوتے اور مریض کو سفید رطوبت کی صورت میں علیحدہ نظر آتے ہین جسے جاہل معالج جریان قرار دیتے ہین، ایسے مریضون کیلئے سناء مکی کا ملٹھی اور سونف کے ساتھ سفوف بہت فائدہ مند ہے۔

سناء مکی کا مسلسل استعمال گردوں پتہ اور مثانے سے پتھری کو حل کر کے نکالنے مین بہت شہرت رکھتا ہے۔

قبض،پیٹ،دانت اور گلے کے امراض کیلئے لاجواب نسخہ

سناء کے پتے 100 گرام، گندھک 50 گرام، ملٹھی 100 گرام ، سونف 50 گرام ، 100 چینی گرام۔

(www.muhafez.com)

سناء مکی سے فیل شدہ گردوں کا دیسی علاج

گردوں کی بیماریاں آج کل ڈاکٹروں اور مریضوں کیلئے مصیبت کا باعث بنی ہوئی ہیں۔اس ضمن میں ساری کوشش اب تک بیکار ہو چکی ہیں۔اس کا ایک بہت بڑا سبب سیکس (Sex) کی ادویات کا کثرت سے استعمال ہے۔جس سے گردوں کے طبعی افعال متاثر ہو کر گردے فیل ہو جاتے ہیں۔بچوں میں گردوں کی بیماریوں کی بڑی وجہ باپ کا سیکس پر مبنی ادویات کا استعمال ہے۔جس سے پیدائشی طور پر بچوں کے گردے خراب ہوتے ہیں اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کھانے پینے میں بے اعتدالی سے گردوں پر اثر پڑتا ہے۔صبح بھوک کے وقت نہار منہ پانی پینا نقصان سے خالی نہیں۔بے علم معالج اکثر مریضوں کو کہتے ہیں کہ خالی معدہ بغیر پیاس کثرت سے پانی پئیں کہ خون صاف ہوگا اور قبض بھی رفع ہو جائے گی۔حقیقت یہ ہے کہ نہار منہ پانی پینے سے گردے سرد ہو جاتے ہیں اور وہ ضعف کا شکار ہو جاتے ہیں۔جس سے وہ اپنے طبعی افعال سرانجام دینے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔اس کو طب میں مرض ضرر یا سکڑ جانا کہتے ہیں۔ایلوپیتھی طرقہ علاج میں گردے واش کرنے والی مشین سے گردے واش کرتے کرتے مریض غیر طبعی موت مر جاتا ہے۔ایلوپیتھی والے اس مرض کے سبب سے واقف نہیں الٹا سرد وخشک کیلشیم وغیرہ کے استعمال سے سوزش اور ورام کو پختہ کر دیتے ہیں۔یہاں پر گرم تر یا تر گرم مزاج بنانا ہوتا ہے۔

سناء میں ہر مرض کی شفاء ہے۔ایک دوسری حدیث میں روایت ہے کہ ’’اگر مردے کا علاج ہوتا تو سناء مکی سے ہوتا‘‘

یہ ایک حقیقت ہے کہ اطباء کرام نے یہاں بھی بات سمجھ میں نہ آئی وہاں سناء کا استعمال کیا۔سناء چاروں انسانی زہروں کا تریاق ہے۔ آپ اس کو اربعہ عناصر کے تحت اسلامی تبرک جان کر ہر نسخہ ملین و مسہل میں شامل کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔کیونکہ سناء ان ادویہ میں سے ہے جن کے فائدے لا انتہا ہیں۔لیکن علاج کرنے والے کا فرض ہے کہ وہ خود لالچ سے پاک رہے اور اللہ تعالیٰ کی عبادت میں اپنے آپ کو مشغول رکھے اور اپنے مریضوں کو بھی اس کی ہدایت کرے۔کیونکہ سچی توبہ کر کے اسلام کی رسی کو مضبوطی سے پکڑنے میں شفاء یقینی ہے۔ حکماء کے نزدیک سناء کے سفوف سے اس کا جوشاندہ بنانا بہتر ہے۔

لاعلاج ریح اور سوداوی امراض کا علاج

ھوالشافی: سناء مکی، تخم بادیان، پودینہ خشک ہر ایک تولہ، ایک کلو پانی میں ابال کر صاف کرلیں۔پھر اس پانی میں ایک تولہ تا چار تولے باریک خوردنی نمک ڈالیں۔طب نبوی اس میں روحانی اور جسمانی علاج ایک ساتھ کیا جاتا ہے۔گیارہ مرتبہ درود شریف اول آخر پڑھیں درمیان میں سورۃ فاتحہ ایک بار آیت الکرسی ایک بار سورۃ اخلاص گیارہ بار۔پھر اپنے آپ پر پھونک لیں، پھر اس تیارشدہ جوشاندے کو مندرجہ ذیل حالات میں استعمال کریں۔ریح، سر درد، تیزابیت معدہ، دائمی قبض، بواسیر، گلے کا ورم، خشک دمہ، رعشہ، درد گردہ، ٹی بی، کینسر، گویا خشکی کے تمام علامات یعنی بواسیری زہر کو قے کے ذریعے خارج کرنا شافی علاج ہے۔نمک سناء مکی کا کمال سمجھیں سوداء کو معدے سے صاف کرنے کیلئے اس نمک کی قے کروانا شافی علاج ہے۔لو بلڈ پریشر، گنٹھیا، اختلاف قلب، تشنج، کالا یرقان، گیس کو مندرجہ بالا جوشاندے سے قے کے ذریعے خارج کرنا شافعی علاج ہے۔

ہمہ قسم بخار کا علاج

معالج کا اولین فرض ہے کہ گرمی کے بخار میں مریض کو ٹھنڈے پانی سے غسل کرائے اور سردی کے بخار میں گرم پانی سے غسل کرائیں۔اس طرح سردی کی کپکپی بھی رفع ہو جاتی ہے۔جب بخار کی تیزی کم ہو جائے تو درجہ بالا جوشاندہ پلادیں۔اس سے قے آجائے گی۔جس سے عفونت معدہ صاف ہونے پر بخا سر کی شدت ٹوٹ جائے گی۔معدے کی اصلاح ہونے پر ہر خوراک جزو بدن ہوگی۔

ھوالشافی: گودہ املتاس ایک تولہ۔سونف ایک تولہ۔سناء مکی آدھا تولہ۔کا جوشاندہ بنا کر دیسی گھی میں تڑ کا لگائیں۔شہد ملا کر پلانا مجرب علاج ہے۔کہیں ورم نہ رہے گا۔گردے زندہ ہو جائیں گے۔اعصابی دواء و غذا دیں۔جس سے پیشاب کھل کر آئیگا۔تمام بدن سے ریح تیزابیت مکمل طور پر صاف ہو جائیگی۔تک بازی نہیں حقیقت پر مبنی ہے۔صرف پختہ یقین کرنیوالے اور موقع فراہم کرنے والے صابر مسلمان ہی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔طب نبوی ﷺ کو اجاگر کرنا اس سے فائدہ اٹھانا اس پر تحریر و تحقیق کرنا ہر مسلمان کا فرض میں بھی ہے۔دعا ہے اللہ کریم ان بزرگان دین پر اپنی رحمتیں نازل کرے جنہوں نے ایمان اور شفاء کا راستہ دکھایا۔

(Honey)

نام

عربی میں عسل فارسی مین انگبین بنگلہ میں مدھو گجراتی میں مدھ سندھی اور پنجابی میں ماکھی سنسکرت میں مدھو کہتے ہیں ۔

ماہیت

شہد کی مکھیاں پھولوں کا رس اور دوسرا میٹھی اشیاء سے رس چوس کر اپنے شہد کے چھتہ میں اکٹھا کرتی ہیں جو شکر کے قوام کی مانند میٹھا اور لزیز ہوتا ہے ۔اس میں مختلف پھولوں کی بو مزہ اور تاثیر بھی آجاتی ہے ۔بلحاظ رنگت یہ سفید اور سرخ دو قسم کا ہوتا ہے ۔سرخ رنگ کا شہد شفاف خوشبو دار معتدل القوام لیس دار جو صاف اور خوب شیریں ہو بہترین شہد ہوتا ہے ۔۔

مزاج

تازہ شہد۔ گرم ایک خشک درجہ دوم۔ شہد کہنہ۔ گرم تین خشک درجہ دوم۔

افعال

دافع تعفن جالی ملین منفث بلغم محلل و منضج سوادمقوی بدن ہاضم منقی دماغ مفتت سدمقوی باہ دافع سرعت انزال۔

استعمال

ملین ہونے کی وجہ سے قبض کو رفع کرنے کیلئے دودھ میں ملا کر استعمال کرتے ہیں جالی ہونے کی وجہ سے جلدی امراض میں تنہا یا دیگرادویہ کے ہمراہ بدن کے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ دافع تعفن ہونے کے باعث مربوں، شربتوں اور معجونوں وغیرہ میں استعمال کرنے سے ان کو محفوظ کرنے کے ساتھ ساتھ ان کا مزہ خوشگوار ہوتا ہے۔

تقویت بدن اور تقویت باہ کیلئے دودھ میں ملا کر پلاتے ہیں۔ منفث بلغم ہونے کی وجہ سے ضیق النفس اور کھانسی کی ادویات میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ کھانے کے بعد ایک چمچہ چاٹ لینا ہضم کو درست کرتا ہے۔ منقی دماغ و منضج ہونے کے باعث فالج اور لقوہ کی ابتداء میں سب ادویہ و غذاؤں کو چھوڑ کر ماء العسل پلانا اکثر فائدہ مند ہوتا ہے۔ اور مرض کو دور کرتا ہے۔ قلاع الفم میں شہد اور سہاگہ بریاں لگانا مفید ہے۔ شہد بہترین مقوی باہ دوا ہے۔ اس کو سرعت انزال میں مفید پایا گیا ہے۔ یہ تنہا یا دودھ کے ساتھ زیادہ مناسب ہے۔

بیرونی استعمال

جالی ہونے کے باعث دھند غبار کو دور کرنے کیلئے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔ خراب اور متعفن زخموں کو میل کچیل سے صاف کرنے اور پھوڑے سے پھنسیوں کا پکا کر پھوڑنے کیلئے لگاتے ہیں اور جلدی امراض میں مناسب ادویہ کے ہمراہ طلاء کرتے ہیں۔ کان سے پیپ بہنے کی حالت میں شہد میں بتی آلود کر کے اس پر سہاگہ یا انزروت چھڑک کر کان میں رکھتے ہیں۔ سوختگی آتش سے جو زخم ہو جاتے ہیں ان پر شہد لگایا جائے تو ان میں پیپ نہیں پڑتی۔ اور زخم جلد درست کر دیتا ہے۔

نفع خاص

بلغمی و عصبی امراض مثلاً فالج لقوہ اور باہ وغیرہ۔

قرآن پاک میں شہد کے بارے میں ارشاد

تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر وحی بھیجی کہ وہ پہاڑوں، درختوں کی بلندیوں پر اپنا گھر بنائے پھر وہ ہر قسم کے پھلوں سے رزق حاصل کرے اور اپنے رب کے متعین کردہ راستہ پر چلے۔ ان کے پیٹوں سے مختلف رنگ کی رطوبتیں نکلتی ہیں۔ جن میں لوگوں کیلئے شفاء رکھی گئی ہے۔ اللہ کی طرف سے نشانیاں ہیں تا کہ لوگ ان پر غور و فکر کر کے فائدہ اٹھائیں۔

ارشادات نبوی ﷺ اور شہد

حضرت ابوسعید الخدری ﷺ روایت فرماتے ہیں ۔ایک آدمی نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوااور بیان کیا کہ اس کے بھائی کو اسہال آرہے ہیں ۔رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ وہ پھر آ کر کہنے لگا کہ شہد پینے سے اسہال میں اضافہ ہوا۔نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ شہد پلاؤ اسی طرح وہ حال بیان کرتا ہے۔تین مرتبہ آچکا تو چوتھی مرتبہ ارشاد ہوا کہ اسے شہد پلاؤ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے سچ کہا ہے اور تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹ کہتا ہے اس نے پھر شہد پلایا اور مریض تندرست ہوگیا۔

حضرت ابوہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بیماری نہ ہوگی۔

مقدار خوراک

تین سے چار تولہ۔

جسمانی وزن میں کمی

اگر آپ بڑھتے وزن سے پریشان ہیں، تو طبی ماہرین کا مشورہ ہے کہ چینی سے بنے میٹھے پکوانوں کو غذا سے نکال دیں، بلکہ شہد کو شامل کرلیں ۔اس کی وجہ یہ ہے کہ شہد میں موجود مٹھاس چینی سے مختلف ہوتی ہے جو کہ میٹابولزم کو بہتر بناتی ہے اور جسمانی وزن میں کمی کے لیے بہت ضروری ہے۔

کولیسٹرول لیول میں کمی

شہد میں کولیسٹرول نہیں ہوتا، بلکہ یہ ایسے اجزاء اور وٹامنز سے بھرپور ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں کمی لاتے ہیں ۔روزانہ شہد کھانا ایسے اینٹی آکسائیڈنٹس اجزاء کی سطح برقرار رکھنے کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے جو اضافی کولیسٹرول سے لڑتے ہیں۔

صحت مند دل

طبی تحقیقی رپورٹس سے ثابت ہوا ہے کہ شہد میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس شریانوں کو سکڑنے سے بچاتے ہیں، شریانوں کا سکڑنا حرکت قلب روکنے، یادداشت خراب ہونے یا سر درد کا باعث بنتا ہے، تاہم روزانہ ایک گلاس پانی کے ساتھ 2 سے 3 چمچ شہد کا استعمال اس سے بچانے کے لیے موثر ثابت ہوتا ہے۔

بہتر یادداشت

کچھ طبی تحقیقی رپورٹس میں شہد کی ذہنی تناؤ سے لڑنے کی صلاحیت کو ثابت کیا گیا ہے جو ایسے دفاعی نظام کو بحال کرتی ہے جو یادداشت

کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔اس سے ہٹ کر شہد میں موجود لیلشیئم دماغ میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے جو کہ دماغی افعال پر فائدہ مند اثرات مرتب کرتا ہے۔

اچھی نیند

شہد میں موجود مٹھاس خون میں انسولین کی سطح بڑھاتی ہے جس سے ایک کیمیکل سیروٹونین خارج ہوتا ہے جو کہ میلاٹونین نامی ہارمون میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو اچھی نیند کے لیے ضروری ہوتا ہے۔

معدے کے لیے فائدہ مند

جراثیم کش ہونے کی وجہ سے خالی پیٹ ایک چمچ شہد کو کھانا متعدد ایسے امراض سے تحفظ دیتا ہے جو نظام ہضم سے جڑے ہوتے ہیں۔ معدے تک جاتے ہوئے شہد جراثیموں کو ختم کر کے جسم کے اندر چھوٹے زخموں کو بھی بھر دیتا ہے۔

گلے کی تکلیف میں راحت

کھانسی کی روک تھام کے ساتھ ساتھ شہد ایک ایسے جراثیم کش محلول کا کام بھی سرانجام دیتا ہے جو گلے کی تکلیف میں فائدہ پہنچا سکتا ہے۔آدھا کپ پانی میں ایک چائے کا چمچ چھلی ہوئی ادرک، ایک یا دو لیموں کا عرق اور ایک چائے کا چمچ شہد کو مکس کریں، اس مکسچر سے غرارے کرنا گلے کی تکلیف میں کمی لا سکتا ہے۔

سر کی خشکی کو دور کرے

شہد سے بال دھونا سر کی خشکی سے نجات دلا سکتا ہے، اس کے استعمال سے سر کی نمی بحال ہوتی ہے جس سے خشکی کا امکان کم ہو جاتا ہے۔سر کی خشکی سے نجات کے لیے پتلے شہد کو ہلکے سے گرم پانی میں مکس کریں اور پھر سر پر اس کی دو سے تین منٹ تک مالش کریں۔

(www.dawnnews.tv)

شہد کے 6 مفید اور حیران کن فوائد

قدرت کی بے تحاشہ خوبیوں سے مالا مال شہد انسان کو غذائیت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بیماریوں سے بچانے اور صحت مند رکھنے کے لئے انتہائی مفید ہے۔شہد ایسی غذا ہے جو دنیا کے ہر کونے میں با آسانی دستیاب ہوتی ہے، قدرتی طور پر میٹھا ہونے کے ساتھ شہد میں کئی بیماریوں کا علاج بھی چھپا ہے۔

قوتِ مدافعت کے لئے مفید:

شہد میں پروبائیوٹک بیکٹیریا موجود ہوتا ہے جو قوتِ مدافعت کو بڑھانے کا کام انجام دیتا ہے جسے لیکٹوبیسلس کُن کائی بھی کہا جاتا

ہے، یہ بیکٹیریا قوتِ مدافعت کو بڑھانے کے علاوہ جراثیم سے لڑنے میں مدد بھی کرتا ہے۔

نیند کو بہتر کرتا ہے:

شہد کے استعمال سے جگر میں گلائیکوجن پیدا ہوتا ہے جو یادداشت کے ہارمون میلانن پر اثر انداز ہوتا ہے جس سے پرسکون نیند آتی ہے جو انسانی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔

وزن کم کرنے میں مددگار:

شہد میں وٹامن بی 6 اور وٹامن سی موجود ہوتا ہے جو کولیسٹرول کی تعداد کو کم کر کے وزن کم کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

زخموں پر اثر انداز:

شہد کو جب زخم پر لگایا جاتا ہے تو اس میں موجود گلوکوز اور فرکٹوز پانی کو جذب کر لیتے ہیں۔ شہد میں موجود بیکٹیریا ایک قدرتی دوائی کی طرح کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ شہد میں پائی جانے والی غذائی مواد سے سوجن بھی نہیں ہوتی۔

دل کے امراض سے بچاؤ:

شہد کے استعمال سے پولی فونک اینٹی آکسیڈنٹ کی مقدار جسم میں بڑھ جاتی ہے جو دل کے امراض سے بچانے میں مددگات ثابت ہوتی ہے۔

شہد بالوں کو نرم وملائم بناتا ہے:

شہد قدرتی کنڈیشنر بھی ہے جو بالوں کی نمی کو برقرار رکھتا ہے جس سے بال نرم وملائم اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔ urdu.geo.tv

طبِّ نبوی اور شہد

دین اسلام کا طرّہ امتیاز ہے کہ یہ اپنے پیروکاروں کو افراط وتفریط سے بالاتر رکھ کر شاہراہِ اعتدال پر گامزن رہنے کی تلقین کرتا ہے، کسی بھی شعبہ سے متعلق اس کے ارشادات وفرمودات کا جائزہ لیا جائے تو وصفِ اعتدال اس کے ہر ہر جزو میں واضح نظر آئے گا، یہی وجہ ہے کہ جب انسان مصائب وتکالیف، امراض واسقام کا شکار ہوتا ہے تو شریعت اس کو اپنے پروردگار کی طرف رجوع، اور اس سے توبہ واستغفار کرنے کے ساتھ ساتھ جائز اسباب اختیار کرنے کی تعلیم بھی دیتی ہے؛ بلکہ بہت سی بیماریوں کا علاج خود شریعتِ مطہرہ نے انسانیت کے فائدہ کی خاطر تجویز بھی فرمادیا ہے، جس کا علم احادیث مبارکہ کے مطالعہ سے حاصل کیا جاسکتا ہے اور اسی کو دنیائے حکمت میں طبِ نبوی کے عنوان سے موسوم کیا جاتا ہے۔

اسلام سے قبل تاریخ کے جائزہ سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اُس دور میں طبی علم تقریباً بھلایا جاچکا تھا، یہی نہیں بلکہ طبی علاج ومعالجہ

کوغیر دینی عمل تصور کیا جاتا تھا،مشرکانہ جھاڑ پھونک کا عروج تھا،نبی اکرم ﷺ کی تعلیماتِ مبارکہ سے بھٹکی ہوئی انسانیت کو ان فرسودہ خیالات واعتقادات سے نجات ملی اور علاج ومعالجہ کا صحیح اور دینی تصور قائم ہوا،چنانچہ مشہور مؤرخ ڈگلس گتھری بھی اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ مسلمانوں میں طبی سائنس کی گہری دلچسپی اور فروغ کی اصل وجہ وہ ارشادات اور احکام تھے جو رسول اللہ ﷺ نے مسلمانوں کو دے ئے تھے۔

طبِ اسلامی کی اہمیت اور اہلِ اسلام کی اس میں ترقی اور برتری کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ دنیا کے بہترین ہسپتالوں کی بنیاد بغداد،دمشق،قاہرہ،غرناطہ،قرطبہ اور اشبیلیہ وغیرہ میں پڑی اور مسلم اطباء کی "القانون" اور "الحاوی" جیسی تصنیفات کو یورپ کی میڈیکل یونیورسٹیوں میں چھ سو سال سے زیادہ عرصہ تک پڑھایا جاتا رہا ہے۔

لیکن صد افسوس! کہ طبِ نبوی جو دنیائے اسلام کا ایک مقدس موضوعِ فکر ومطالعہ تھا،جس کی روشنی میں تجاویز کردہ امور دوا اور غذا کا بہترین مرکب اور قدرتی فوائد سے بھرپور ہوتے تھے،وہ اب محض کتابوں کی نذر ہو کر رہ گیا ہے،اور بقول حکیم سعید افسوس کہ تیرگیٔ خرد نے اور نیرنگیٔ عصرِ حاضر نے آج کی دنیائے اسلام کے زعمائے طب کو مرکز گریز بنا دیا اور وہ خود بھی آوازِ مغرب سے ایسے مرعوب ہوئے کہ اپنے ورثہ ہائے علمی کے ناقد بن گئے پھر یہ تنقید تنقیص میں بدل گئی۔

لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ طب سے متعلق ذخیرۂ احادیث کو امت کے سامنے پیش کیا جائے،اور اس حوالے سے حکمائے اسلام کی تحقیقات اور تجاویز کو اہلِ اسلام کے سامنے اجاگر کیا جائے؛ چنانچہ اسی مقصد کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے ذیل میں شہد سے متعلق فرموداتِ نبویہ اور اس کے چند فوائد کو ذکر کیا جاتا ہے۔

ربِ ذوالجلال نے شہد کو باعثِ شفاء قرار دیا ہے؛چنانچہ قرآن میں ارشاد ہے: اس (شہد) میں لوگوں (کی بہت سی بیماریوں) کے لیے شفاء ہے۔اسی آیت کے تحت مفتی اعظم پاکستان مفتی محمد شفیع صاحبؒ اپنی شہرہ آفاق تفسیر معارف القرآن (۵:۳۵۲) میں لکھتے ہیں کہ اس میں اللہ تعالی کی وحدانیت اور قدرتِ کاملہ کی قاطع دلیل موجود ہے،کہ ایک چھوٹے سے جانور کے پیٹ سے کیسا منفعت بخش اور لذیذ مشروب نکلتا ہے؛ حالانکہ وہ جانور خود زہریلا ہے،زہر میں سے یہ تریاق واقعی اللہ تعالی کی قدرتِ کاملہ کی عجیب مثال ہے،پھر قدرت کی یہ بھی عجیب صنعت گری ہے کہ دودھ دینے والے حیوانات کا دودھ موسم اور غذا کے اختلاف سے سرخ و زرد نہیں ہوتا اور مکھی کا شہد مختلف رنگوں کا ہو جاتا ہے،اسی وجہ سے اللہ تعالی فرماتے ہیں اس کے پیٹ میں سے پینے کی ایک چیز نکلتی ہے (شہد) جس کی رنگتیں مختلف ہوتی ہیں۔

محسن انسانیت جنابِ نبی کریم ﷺ کے فرمودات سے بھی شہد کی اہمیت وافادیت کا اندازہ ہوتا ہے،جن میں سے چند کا ذکر کیا جاتا ہے۔

حضرتِ ابو ہریرہ روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص ہر مہینے تین دن تک صبح میں شہد چاٹے،تو اس کو کوئی بڑی مصیبت نہیں پہنچے گی۔

حضرت عبداللہؓ نبی کریم ﷺ کا فرمان نقل فرماتے ہیں: دو باعثِ شفاء چیزوں کو لازم پکڑلو ا: شہد اور ۲۔قرآن۔

رسولِ اکرم ﷺ کی یہ حدیث مبارک بڑی جامعیت کی حامل ہے، اس میں طبِ الٰہی و بشری، دواء ارضی وسماوی اور طبِ جسدی و نفسی کو جمع فرما کر دونوں کو اختیار کرنے کا حکم دیا گیا ہے، لہٰذا جسمانی امراض کے لاحق ہونے کی صورت میں جس طرح اطباء و حکماء کی طرف رجوع کر کے علاج کرانا سنت ہے، بالکل اسی طرح روحانی امراض (تکبر، عجب، حسد، ریاء وغیرہ) سے اپنے قلب کو پاک رکھنے کے لیے قرآن کریم کی تلاوت، علماء کی راہنمائی میں احادیث کا مطالعہ اور اہل اللہ کی صحبت اختیار کر کے اپنی اصلاح کروانا بھی لازم اور راحت دِنیاوی واخروی کے حصول کی شاہِ کلید ہے۔

شہد کی افادیت اور اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ خود رسول اللہ ﷺ بھی اہتمام سے اس کو استعمال فرمایا کرتے تھے، آپ کا معمول تھا کہ صبح کو شہد کے شربت کا پیالہ نوش فرماتے اور کبھی عصر کے بعد بھی پیتے تھے، ان اوقات میں جب پیٹ خالی ہو اور آنتوں کی قوتِ انجذاب دوسری چیزوں سے متاثر نہ ہو، شہد پینا جسم کے اکثر و بیشتر مسائل کا حل ہے۔

اب سائنسی تحقیقات سے بھی یہ ثابت ہوگیا ہے کہ قدرت کی طرف سے جتنی اشیاء غذا کے طور پر انسان کو مہیا کی گئی ہیں، ان میں شہد سب سے زیادہ مکمل اور جامع غذا ہی نہیں؛ بلکہ اپنی طبّی خصوصیات کی بنا پر غذا اور دوا کے طور پر لا ثانی ہے؛ چنانچہ یورپ اور دوسرے مما لک میں ایلوپیتھک کی متعدد دواؤں میں اس کا بے پناہ استعمال کیا جارہا ہے، اسی طرح یورپ کے ہسپتالوں میں چہرے کی حفاظت کے لیے جو Face pack بنائے جاتے ہیں ان میں شہد ایک لازمی جزو ہوتا ہے، شہد میں بہترین Presevative ہونے کی بناء پر اُسے پھلوں کو محفوظ رکھنے کے لیے بھی استعمال کیا جانے لگا ہے؛ کیونکہ یہ خود بھی خراب نہیں ہوتا اور دوسری اشیاء کی بھی طویل عرصہ تک حفاظت کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ہزار ہا سال سے اطباء اس کو الکحل کی جگہ استعمال کرتے آئے ہیں۔

۱-شہد پیاس کو بجھاتا ہے۔

۲- حافظہ کو قوت بخشتا ہے؛ چنانچہ امام زہری علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے: ※عَلَیْکَ بِالْعَسَلِ فَاِنَّہٗ جَیِّدٌ لِلْحِفْظِ※ ترجمہ: شہد کا اہتمام کرو؛ کیونکہ یہ حافظہ کے لیے بہترین ہے۔

۳-شہد ردی رطوبتیں نکالتا ہے۔

۴-اس کا کثرتِ استعمال استسقاء، یرقان، عسر البول، ورم طحال، فالج لقوہ، زہروں کے اثرات اور امراض سر و سینہ میں مفید ہے۔

۵- پتھری کو خارج کرتا ہے۔

۶- باہ، بصارت، اور جگر کو قوت ملتی ہے۔

۷- بو علی سینا اسے مقوی معدہ بھی قرار دیتے ہیں۔

۸- دانتوں کے لیے شہد ایک بہترین ٹانک ہے، اسے سرکہ میں حل کر کے دانتوں پر ملنا ان کو مضبوط کرتا ہے، اور مسوڑھوں کے

ورم دور کرنے کے علاوہ دانتوں کو چمکدار بناتا ہے، گرم پانی میں شہد اور سرکہ کے ساتھ نمک ملا کر غرارہ کرنے سے گلے اور مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے۔

۹-نہار منہ شہد پینے سے پرانی قبض ٹھیک ہوجاتی ہے، کھٹے ڈکار آنے بند ہوجاتے ہیں اور اگر پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہو تو وہ نکل جاتی ہے۔

۱۰-اطباءِ قدیم نے افیون، پوست اور بھنگ کے نشہ کو زائل کرنے کے لیے گرم پانی میں شہد مفید بتایا ہے۔

۱۱-انسان بڑھاپے میں عموماً تین مسائل کا شکار ہوتا ہے: ۱۔جسمانی کمزوری، ۲۔بلغم، ۳۔جوڑوں کا درد، قدرت کا کرشمہ ہے کہ شہد کے استعمال سے یہ تینوں مسائل آسانی سے حل ہوجاتے ہیں۔

۱۲-شہد میں Antiseptic خصوصیات ہونے کی بنا پر زخموں پر لگانا یا جلی ہوئی جلد پر لگانا نہایت مفید پایا گیا ہے۔

۱۳-چہرے سے مہاسے اور پھنسیاں دور کرنے کے لیے بہت اچھا علاج سمجھا جاتا ہے۔

۱۴-طبِ نبوی کے مشہور مرتب علاء الدین کحال (م ۷۲۰ھ-۱۳۲۰م) نے شہد کو اسہال کے علاوہ غذائی سمیت یعنی Food poisining میں مفید قرار دیا ہے۔

۱۵-طالبِ علموں کے لیے انتہائی مفید بتایا جاتا ہے، زیادہ دیر تک پڑھ سکنے کا باعث اور ان کی یادداشت کے بہتر رہنے کا ذریعہ ہے۔

۱۶-دل کے مریضوں کو اسے پینے کے دوران دورے نہیں پڑتے۔

یہ شہد کی چند خصوصیات تھیں جن سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ قدرت کا یہ عظیم الشان تحفہ کتنی اہمیت و افادیت کا حامل ہے، جو ایک معمولی سی لطیف گشتی مشین جو ہر قسم کے پھل پھول سے مقوی عرق اور پاکیزہ جوہر کشید کرکے اپنے محفوظ گھروں میں ذخیرہ کرتی ہے، اس سے حاصل کیا جاتا ہے، ربِّ ذوالجلال سے دعا ہے کہ وہ ہمیں اپنی نعمتوں کی کما حقّہ قدردانی اور اپنے حبیب جناب نبی کریم ﷺ کے قیمتی ارشادات کو اپنے سینوں سے لگانے کی توفیق عطاء فرمائیں، اور اپنے آباؤ اجداد کے حقیقی وارث بن کر ان کے علمی سرمایہ سے بھٹکی ہوئی انسانیت کو راہِ راست پر لانے کے لیے قبول فرمائیں۔آمین! (www.darululoom-deoband.com)

نیویارک۔سردیوں کا موسم جاری ہے اور ایسے میں جلد خراب ہونے کے ساتھ خشک اور کٹی پھٹی ہوتی ہے لیکن اگر آپ شہد کا استعمال کریں تو کریموں سے زیادہ فائدہ ہوگا۔آیئے آپ کو اس کے چند فائدے بتاتے ہیں:

دانوں کے لئے

اگر آپ کیل مہاسوں اور دانوں کا شکار ہیں تو اس پر شہد لگانے سے آپ کو کافی افاقہ ہوگا۔شہد کو روئی میں بھگوئیں اور مہاسوں پر لگائیں، 20 منٹ بعد اسے تازہ پانی سے دھولیں۔

حلقوں کے لئے

اگر آپ کی آنکھوں کے حلقوں کے نیچے حلقے موجود ہیں تو شہد لگانے سے یہ دور ہوجائیں گے۔ایک جتنا شہد اور بادام کا تیل لیں

اورانہیں مکس کرکے رات کوسونے سے پہلے آنکھوں کے نیچے لگالیں،صبح اٹھ کرتازہ پانی سے دھولیں۔

پھٹی ایڑھیوں اور جلد کے لئے

پھٹی ایڑھیاں اور جلد نہ صرف بری لگتی ہیں بلکہ ان کی وجہ سے بیکٹیریا اور فنگس جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ایک چمچ سیب کا سرکہ اور شہد مکس کریں اور اسے پھٹی ہوئی جلد پر لگا کر 10 منٹ بعد تازہ پانی سے دھولیں۔

ریزر کے کٹ

اگر شیو کے دوران جلد پر کٹ لگ جائیں تو کوئی آفٹر شیو لگانے کی بجائے شہد لگالیں،10 سے 15 منٹ بعد دھولیں۔جلد کی تکلیف بھی دور ہوگی اور بیکٹیریا سے بھی بچ جائیں گے۔

بالوں کی چمک کے لئے

اگرآپ بالوں کو چمکدار کرنا چاہتے ہیں تو آدھا کپ شہد میں ایک چوتھائی زیتون یا ناریل کا تیل شامل کریں۔اب اسے اپنے بالوں اوران کی جڑوں میں لگائیں۔20 منٹ بعد دھولیں،ہفتے میں ایک باراستعمال سے آپ کے بال چمکدار ہوجائیں گے۔
اگرآپ سر کی خشکی یا کسی اوروجہ سے خارش کا شکار ہیں تو ایک کھانے کا چمچ شہد میں برابر مقدار کا پانی مکس کریں۔اب اس پانی سے سر کا مساج کریں اور پانچ منٹ بعد نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔یہ عمل روزانہ کریں اورآپ دیکھیں گے کہ کچھ دن بعد خارش اور خشکی ختم ہورہی ہے

(www.dunyapakistan.com)

تحائف قادریہ

۱۔۔۔کشتہ فولاد کوشہد کے ساتھ کھلائیں اور کئی گنا زیادہ فائدے پائیں۔

۲۔۔۔ایک چمچ شہد صبح نہار منہ تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں،گردے سے لے کر پیشاب کی نالی تک کے تمام امراض دور ہوجائیں گے۔

۳۔۔۔سردیوں میں ایک چمچ شہد رات کو دودھ میں ملا کر استعمال کریں اور طاقت کا خزانہ پائیں۔

۴۔۔۔جو احباب اولاد سے محروم ہیں وہ میاں بیوی روزانہ رات کو ایک ایک چمچ استعمال کریں اور اولاد نرینہ پائیں۔

۵۔۔۔چارکلو فلٹر والا پانی اور ایک پاؤ شہد ملالیں یہ پانی ایک کپ روزانہ صبح کے وقت پی لیا کریں خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔

۶۔۔۔معدہ کی خرابی کو دور کرنے کے لیے صبح ناشتے میں سادہ روٹی پر ایک چمچ شہد لگا کر کھائیں اور تمام امراض معدہ سے نجات پائیں۔

(صدری مجربات قادریہ)

فالسہ

(Grewia Aslatica)

نام

عربی میں فالسہ فارسی میں پالسہ سندھی میں پھاروان بنگالی میں پھالسہ لاطینی میں گریویا ایشیاٹکا کہتے ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان میں سندھ کے علاوہ پنجاب میں خصوصاً احمد پور شرقیہ میں بکثرت ہوتا ہے۔ جبکہ ہندوستان میں بہار اڑیسہ اتر پردیش پنجاب بنگال کے پہاڑی علاقوں اوراتری بھارت کے باغوں باغیچوں میں لگایا جاتا ہے۔ یہ مارچ آخر سے ماہ اگست تک پھل دیتا ہے۔

مزاج

سرد درجہ دوم۔ تر درجہ اول۔

افعال

دافع حدت صفراء مسکن حدت و جوش خون نافع غشیان قابض دافع حمیٰ صفراوی مقوی دل معدہ و جگر، ہاضم شربت مفرح ہاضم مسکن حدت و پیاس۔

استعمال

دافع حدت صفراء ہونے کی وجہ سے امراض صفراوی کیلئے نہایت مفید ہے چنانچہ فالسہ کا پانی نچوڑ کر اس سے شربت بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔اس فعل کی وجہ سے ہی غشیان قے اور تہوع سوکھی قے کو دور کرنے اور تپ صفراوی کیلئے مستعمل ہے۔اس کی جڑ کی چھال کے نام سے مرض سوزاک اور حرقت البول میں مستعمل ہے۔علیٰ ہذا یہ خون کی حدت اور جوش کو ختم کرنے اور پیاس کو بجھانے کیلئے مستعمل ہے۔

مقوی قلب اور مقوی معدہ و جگر حار ہونے کی وجہ سے خفقان حار جیسے امراض قلب جو ضعف قلب کی وجہ سے ہوتے ہیں۔دور کرتا ہے۔اور معدہ و جگر کے ضعف کو زائل کرتا ہے۔قابض شکم ہونے کے باعث اسہال صفراوی کو بند کرتا ہے۔بیخ فالسہ کو پوست بطور نقوع استعمال کرنے سے عسر البول اور بول الدم کے لئے مفید ہے۔فالسہ کے درخت کی چھال کا پوست لے کر اس کو اوپر سے چھیل کر اس کا نقوع پینے سے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے۔

خاص بات

آج کل بازار میں گرمی شروع ہوتے ہی شربت فالسہ فروخت ہونا شروع ہوجاتا ہے جو کی ٹاٹری فالسہ کا رنگ چینی وغیرہ کا مرکب ہوتا ہے۔اس لئے بہتر ہے کہ فالسہ کا شربت گھر میں تیار کیا جائے۔

نفع خاص

خفقان قلب، صفراوی امراض۔

مضر

تیزابیت اور نفاخ پیدا کرتا ہے۔

مصلح

گل قند، انیسون، جوارش کمونی۔

بدل

آلو بخارا۔

مقدار خوراک

بطور پھل بیس سے پچاس گرام فالسہ کا پانی دو سے تین تولہ۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

معدے کے لیے بہترین

فالسے کا جوس نظام ہاضمہ کے لیے بہترین ہے، انسائیکلو پیڈیا آف ورلڈ Medicinal پلانٹس کے مطابق یہ نہ صرف نظام ہاضمہ کے افعال کو کنٹرول میں رکھتا ہے بلکہ یہ جسم کو ٹھنڈک پہنچانے کے ساتھ جسم میں پانی کی کمی کو دور بھی کرتا ہے۔ کچھ ماہرین کے مطابق فالسے کا جوس پینے سے پیٹ کے درد کا علاج بھی ممکن ہے، جس کے لیے جوس میں تین گرام اجوائن ملائیں اور تھوڑا سا گرم کر کے پی لیں۔

دل کو مضبوط بنائے

فالسے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ ورم میں کمی لاتا ہے جو اسے دل کی صحت کے لیے مفید پھل بناتا ہے، چٹکی بھر کالی مرچ اور نمک کو 50 ملی لیٹر فالسے کے جوس میں ملائیں اور پی لیں۔

کینسر کے خلاف مفید

یہ اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور پھل ہے جس سے کینسر کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض دل کھول کر کھائیں

فالسے میں مٹھاس عام طور پر نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے، پاکستان جرنل آف فارماسیوٹیکل سائنز کے مطابق فالسہ کم شکر والا پھل ہے، جس کا مطلب ہے کہ ذیابیطس اور خون کی شریانوں سے متعلق امراض کے شکار افراد اس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

جوان رکھے

اس پھل کی قدرتی رنگت یعنی جامنی رنگ درحقیقت ایک اینٹی آکسائیڈنٹ کی وجہ سے ہے جو اینتھوسیان سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ کیمیکل ایک ہارمون کولیگن (جو جلد کی لچک اور نرمی کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے) کو تحفظ فراہم کرتا ہے اور جلد کی جوانی کو بحال کرتا ہے۔ فالسے کا استعمال خون کو بھی صاف کرتا ہے جس سے جلد بھی شفاف ہوتی ہے اور وہ جگمگانے لگتی ہے۔ (www.dawnnews.tv)

فالسے میں وٹامن بی اور سی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جبکہ آئرن اور نمکیات اس کے اہم غذائی اجزا ہیں۔ اس میں 81 فیصد پانی کے علاوہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس بھی موجود ہوتا ہے۔

فالسہ کے فوائد

فالسہ معدہ، جگر اور دل کو طاقت دیتا ہے یہ پیاس بجھاتا ہے پیشاب کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔ گرمی کے بخار کو فائدہ دیتا ہے فالسہ کا

شربت بھی بنایا جاتا ہے اختلاج القلب اور خفقان میں بے حد مفید ہوتا ہے فالسے کا رب بھی تیار کیا جاتا ہے جسے معدہ کی طاقت کیلئے استعمال کیا جاتا ہے فالسے کی جڑ کا چھلکا سوزاک اور ذیابیطس میں استعمال کرانا مفید ہوتا ہے۔ مقدار خوراک ایک گرام ہمراہ پانی صبح وشام۔ فالسے کے پانی سے غرارے کرنے سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے یہ صفراوی اسہال' ہچکی اور قے کو بند کرتا ہے تپ دق (ٹی بی) میں فالسے کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے معدے اور سینے کی گرمی اور جلن کو دور کرتا ہے دل کی دھڑکن اور خاص طور پر بے چینی کو دور کرتا ہے کھٹا اور نیم پختہ فالسہ استعمال نہیں کرنا چاہئیے عورتوں کی مخصوص بیماریوں مثلاً لیکوریا اور سیلان الرحم میں مفید ہوتا ہے ذیابیطس کیلئے فالسے کے درخت کا چھلکا پانچ تولے رات پانی میں بھگو دیں اور صبح مل چھان کر مریض کو کم از کم پانچ روز تک پلائیں۔ اس سے ذیابیطس (شوگر) پر کنٹرول ہو جاتا ہے۔ جگر کی گرمی کو دور کرنے کیلئے فالسے کو جلا کر کھار بنائیں اور دو سو پچاس ملی گرام صبح وشام استعمال کریں فالسہ مصفی خون بھی ہے۔

فالسے کا شربت ایک تحفہ سے کم نہیں

فالسہ آدھا کلو۔ چینی ایک کلو

ترکیب تیاری:

ایک کھلے برتن میں فالسہ ڈال کر اسے خوب اچھی طرح سے مسل لیں (یا بلینڈر سے بلینڈ لیں) اور پھر پانی ڈال کر باریک کپڑے میں چھان لیں۔ اس کے بعد اس میں چینی ڈال کر پکائیں اور جب ایک تار بن جائے تو اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شیشے کی صاف بوتل میں محفوظ کر لیں اور بوقت ضرورت استعمال کرتے رہیں۔ فالسے کا یہ شربت جگر کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے اور دل و دماغ کو تازگی و فرحت عطا کرتا ہے۔ ذائقے سے بھرپور شربت ہوتا ہے۔ یہ شربت مقوی معدہ و دل ہوتا ہے، جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہے، قے، دستوں اور پیاس کو فائدہ دیتا ہے جن کا معدہ بوجھل رہتا ہو طبیعت متلاتی ہو اور کھانے کی نالی میں جلن محسوس ہوتی ہو تو یہی شربت تین بڑے چمچے ہر کھانے کے بعد چاٹنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ شربت فالسہ میں اگر عرق گلاب ڈال کر پیا جائے تو اس کے فوائد دگنے ہو جاتے ہیں۔

فالسے کے درخت کی چھال کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے پچاس گرام میں پچیس گرام بنولہ کوٹ کر دونوں کو ایک کلو پانی میں بھگو دیں دو دفعہ مل چھان کر پھیکا یا نمک ملا کر پلانے سے ذیابیطس شکری کنٹرول ہو جاتی ہے پھوڑے پھنسیوں پر فالسے کے پتے رگڑ کر لگانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے فالسے کو دو روز سے زیادہ بغیر فرج کے نہیں رکھا جا سکتا خراب ہو جاتا ہے تیز بخاروں میں فالسہ کا جوس دینے سے مریض کی تسکین ہوتی ہے فالسے کے بیج قابض ہوتے ہیں اور سدہ پیدا کرتے ہیں۔ اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ بنا کر پینا جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہوتا ہے فالسے کا شربت فساد خون کو بے حد مفید ہوتا ہے فالسے کی جڑ کی چھال بیس گرام رات کو بھگو کر صبح اس کا پانی پینے سے سوزاک، سینے کی جلن اور پیشاب کی سوزش دور ہوتی ہے فالسے کا متواتر استعمال خون اور صفرا کی تیزی کو دفع کرتا ہے فالسے کے پتے، بیج اور رس، ان میں کسی ایک کو پانی میں رگڑ کر پینے سے مثانے کی گرمی دور ہوتی ہے جن میں خون کی کمی ہو وہ فالسہ استعمال کریں کیونکہ فالسہ نیا خون کافی مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ ایک پاؤ فالسہ میں ایک چپاتی کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔

کالی مرچ

(Black Pepper)

نام

عربی میں فلفل اسود فارسی میں فلفل سیاہ یا فلفل گرد اردو میں کالی مرچ گجراتی میں کالو مرچ سنسکرت میں سر دہت کہتے ہیں۔

ماہیت

ایک بیل دار نبات ہے جو انگور کی بیل کی طرح دوسرے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔ پتے پان کے پتوں کی طرح پانچ چھ انچ لمبے تین انچ چوڑے اور ان کے پیچھے کی طرف پانچ لکیریں ہوتی ہیں۔ پھول سفید اور کچھ مٹیالے رنگ کے موسم گرما میں لگتے ہیں پھول چھوٹے ہوتے ہیں پھل گول گول گچھوں اور موسم برسات میں لگتے ہیں پہلے یہ سبز اور پکنے پر سرخ ہوتے ہیں جب یہ آدھے پک جاتے ہیں تو ان کو توڑ لیا جاتا ہے۔ مگر سوکھ کر سیاہ جھری دار ہو جاتے ہیں۔ پورا پک کر جب اس کے اوپر کا چھلکا اتر جاتا ہے تو اس کو سفید مرچ کہا جاتا ہے کیونکہ یہ اندر سے سفید ہوتی ہے۔ اور بعض لوگ اس کو دکھنی مرچ بھی کہتے ہیں یہ کالی مرچ کے مقابلہ میں کم ہوتی ہے۔ اور جھری دار نہیں ہوتی۔

اس کی بیل کے چھوٹے ٹکڑے کر کے موسم برسات میں بڑے درختوں کے درمیان لگا دیتے ہیں تا کہ بیل درختوں پر آسانی سے چڑھ جائے اور یہ لگانے کے تین سال بعد پھل دینے لگتی ہے ایک اچھی بیل پر ایک ہزار گچھے یا دو کلو مرچ لگتی ہے۔

مقام پیدائش

جنوبی ہندوستان، جزائر مشرق الہند جاوا سماٹرا مالا بار کے جنگلات سنگا پور ٹراونکور اور پانڈ یچری میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

مزاج

گرم خشک ۔ درجہ سوم۔

افعال

جاذب، محرش جلد، بعد میں مسکن، مولد لعاب دہن محلل اورام۔ افعال اندرونی ۔مقوی اعصاب، مقوی باہ، کاسر ریاح مقوی معدہ و جگر، ہاضم، مشتہی، منفث بلغم، مدر بول وحیض، مقوی آمعاء، تریاق سموم باردہ دافع بخار نوبتی۔

استعمال بیرونی

سرخی و متورم غشائے مخاطی ورم حلق استرخائی اور درد دندان میں اس کے جوشاندے سے غرغرے و مضمضے کراتے ہیں۔ درد دندان کرم خوردہ میں تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ بطور سنون استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ اس کو منہ میں چبانے سے لعاب دہن بہت خارج ہوتا ہے۔ لہٰذا ثقل زبان میں اس کو چبایا جاتا ہے یا باریک سفوف بنا کر زبان پر ملا جاتا ہیے اس کے علاوہ رطوبات دماغ کو کم کرنے کے لئے ضماد کرتے ہیں۔

فلفل سیاہ کو بطور جالی جاذب خون اور خراش کن دواء کے برص اور بہق پر طلاء کرتے ہیں بعض دردوں پر تسکین درد کے لئے لگاتے ہیں یا مالش کرتے ہیں زفت کے ہمراہ پیس کر خنازیر کو تحلیل کرنے کے لئے ضماد کرتے ہیں۔ تہیج ریحی اور بلغمی اورام پر مناسب ادویہ کے ہمراہ لیپ کرتے ہیں۔

فلفل سفید کو جالی ہونے کی وجہ سے اکثر سرموں میں امراض چشم کے لئے استعمال کرتے ہیں یہ سرمہ جالا پھولا دھند اور ناخونہ وغیرہ میں مفید ہے۔

استعمال (اندرونی)

مرچ سیاہ اندرونی طور پر غذاؤں میں بطور مصالحہ شامل کر کے کھاتے ہیں اور اس کو تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ شہد خالص میں ملا کر بلغمی کھانسی اور ضیق النفس میں چٹاتے ہیں تحریک باہ کے لئے طلاؤں میں شامل کرتے ہیں اور مرکبات میں ملا کر کھاتے ہیں تپ لرزہ کو روکنے کے لئے مناسب ادویہ کے ہمراہ کھلاتے ہیں یا بطور جوشاندہ استعمال کرتے ہیں بواسیر قروح مقعد میں آمعائے مستقیم کی غشائے

مخاطی خصوصاً مسترخی اور ورم کو ختم کرتی ہے۔مرچ سیاہ کو مدر بول اور مدر حیض نسخوں میں شامل کرتے ہیں بعض یار د ادویہ کی اصلاح کے لئے استعمال کرتے ہیں مار گزیدہ عقرب گزیدہ اور سر دز ہروں کا جوشاندہ بار بار پلاتے ہیں۔جس سے قے ہو کر سمیت زائل ہو جاتی ہے۔

دماغی رطوبات کو کم کرنے کے لئے منقیٰ اور گھی کے ہمراہ کھلاتے ہیں مرچ سیاہ کا سر ریاح ،ہاضم ،مقوی معدہ و جگر ہونے کی وجہ سے ہاضم سفوف اور جوارشوں میں شامل کرتے ہیں۔

خاص بات

سفید مرچ یا دکھنی مرچ کوئی الگ چیز نہیں بلکہ سیاہ مرچ کو بھگو کر اس کا اوپر کا چھلکا اتار لینے سے سفید مرچ بن جاتی ہے۔اس کا مزہ کم تیز ہوتا ہے۔

نفع خاص

ہاضم دافع بلغمی امراض۔

مضر

گردوں اور گرم مزاج کے لئے۔

مقدار خوراک

تین رتی سے ایک ماشہ تک۔

کپڑوں کے رنگ مدھم نہ ہونے دے

دھونے سے آپ کی پسندیدہ شوخ رنگ قمیض کا رنگ مدھم ہو گیا ہے؟ اگر ہاں تو اگلی بار دھوتے ہوئے ایک چائے کا چمچ کالی مرچیں واشنگ مشین میں ڈالے گئے کپڑوں پر چھڑک دیں،جس کے بعد مشین کو چلائیں۔یہ رنگوں کو برقرار رکھے گی۔

گیلی کھانسی سے آرام

گیلی کھانسی پر قابو پانا چاہتے ہیں تو کالی مرچ کو شہد کے ساتھ چائے میں استعمال کریں۔کالی مرچ بلغم کو حرکت میں لائے گی جبکہ شہد کھانسی سے آرام دلانے والی قدرتی چیز ہے۔ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ اور دو چائے کے چمچ ایک کپ میں ڈالیں،اس کے بعد اسے ابلتے ہوئے پانی سے بھر دیں اور پندرہ منٹ بعد ہلا کر پی لیں۔ایک اور گھریلو ٹوٹکا یہ ہے کہ لیموں کی قاش پر کالی مرچ چھڑکیں اور اس قاش کو جتنا ہو سکے چوسیں تاکہ کھانسی سے فوری ریلیف مل سکے۔

تمباکو نوشی ترک کریں

ایک تحقیق کے مطابق نکوٹین استعمال کرنے والے کالی مرچ کے تیل کی مہک کو سونگھتے ہیں تو تمباکو نوشی کے لیے ان کی خواہش میں کمی آتی ہے۔ ایسے کرنے سے لوگوں کے گلے میں ایک جلن سی پیدا ہوتی ہے جو کہ کچھ ایسا لطف پہنچاتی ہے جیسے سیگریٹ پیتے ہوئے محسوس ہوتی ہے۔

تھکے ہوئے مسلز کو آرام پہنچائیں

ورزش کے بعد عدم اطمینان محسوس ہو رہا ہے؟ تنے ہوئے مسلز کو ڈھیلا کرنے کے لیے سیاہ مرچ کے تیل سے مالش کریں، یہ ایک گرم تیل مانا جاتا ہے جو اس جگہ خون کی گردش اور حرارت بڑھا دیتا ہے جہاں اسے لگایا جائے۔ دو قطرے سیاہ مرچ کے تیل کو چار قطرے روزمیری آئل میں ملائیں اور پھر اسے براہ راست جہاں لگانا ہو لگالیں۔

پیٹ کے مسائل دور کرے

غذا میں کالی مرچ کا زیادہ استعمال معدے کے لیے بہتر ہوتا ہے کیونکہ یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ یہ معدے کے ایسے تیزاب کو بھی حرکت میں لاتی ہے جس سے کھانے جلد ہضم ہوتا ہے اور قبض ختم ہو جاتا ہے۔

جلدی نگہداشت کے لیے فائدہ مند

کالی مرچ جراثیم کش اور اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے جو شفاف جلد کے حصول میں مدد دیتی ہے۔ یہ مرچ خون کی گردش کو قدرتی طور پر بڑھا دیتی ہے اور اپنی حرارت سے جلد میں مساموں کو کھول کر ان کی صفائی کرتی ہے۔ (www.dawnnews.tv)

کالی مرچ میں غذائی فوائد کے ساتھ ساتھ قدرت نے شفائی خصوصیات بھی رکھی ہیں اپنی شفائی خصوصیات کی بناء پر ستر 70 سے زیادہ داخلی اور خارجی امراض میں اس کو استعمال کیا جاتا ہے یہ غذا کو بخوبی ہضم کر دیتی ہے اور کھانے میں بے حد لذیذ ہوتی ہے اس کے علاوہ پیٹ کے درد اور بھوک نہ لگنے کی شکایت کے لئے بے حد مفید شئے ہے۔

قوت بصارت میں اضافے کے لئے گھی اور شکر کے ساتھ کھلایا جاتا ہے کالی مرچ 150 گرام شکر 30 گرام تک چمکنی (ایک بوٹی) پیس کر شامل کر لی جائے پانچ گرام سفوف ایک کپ میٹھے دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ کھالیا جائے اور ایک گھنٹے تک پانی نہ پیا جائے۔ کالی مرچ کا یہ مرکب نہ صرف دماغی امراض بلکہ دوسری سرد بیماریوں میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

کھانسی دمہ سینے کا درد کے لئے نصف گرام کالی مرچ کا سفوف شہد کے ساتھ شامل کر کے چاٹنا مفید ہے معدے کی تقویت ٗ ضعف ہضم اور بھوک کی کمی دور کرنے کے لئے کالی مرچ ٗ ہینگ اور سونٹھ ہم وزن لے کر چنے کے برابر گولیاں بنالی جائیں ایک ایک گولی تینوں وقت کھانے کے بعد استعمال کی جائے گلا بیٹھنے کی صورت میں گیارہ کالی مرچیں بتاشے میں رکھ کر چبائی جائیں۔

لقوے کے مرض میں کوئی بھی دوا کالی مرچ سے زیادہ مفید نہیں سمجھی جاتی کالی مرچوں کو باریک پیس کر کسی روغن میں ملا کر ماؤف

مقام پر لیپ کیا جائے۔ جن مرکبات میں کالی مرچ شامل ہوتی ہے ان کے استعمال سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ جوارش کمونی جو طب یونانی کا مشہور مرکب ہے اس میں کالی مرچ شامل کی جاتی ہے چنانچہ اس کے کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے اور کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

کالی مرچ کھانے والا خراب سے خراب آب و ہوا میں بھی بیمار نہیں ہوتا۔ اطباء کا کہنا ہے کہ کالی مرچ روزانہ کھانے کا طریقہ یوں ہے کہ طلوع آفتاب سے پہلے یا سورج طلوع ہونے تک کالی مرچ کے دانے چبائے جب اچھی طرح دانتوں میں باریک ہو جائیں تو بعد میں دودھ یا چائے پی لے یا انڈا کھالے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ اپنی عمر کے حساب سے اس کو استعمال کرے۔ بچے کو روزانہ ایک دانہ دیں جبکہ بڑے روزانہ پانچ دانے چبا کر اور چوس کر کھائے۔ کالی مرچ کے سونگھنے (نسوار کی شکل) سے درد شقیقہ کو بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ شہد میں ملا کر کھانا باعث مقوی باہ ہے۔ سینے کا درد دور کرنے اور پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کیلئے شہد میں ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس میں فولاد اور وٹامن بی اور ای شامل ہوتے ہیں۔ کالی مرچ کے استعمال سے بند پیشاب کھل جاتا ہے۔ (www.urdusafah.com)

1- کالی مرچ میں سرطانی رسولیوں کے خلاف مزاحمت پائی جاتی ہے۔

2- یہ انسانی معدے میں ہائیڈروکلورک ایسڈ کے اخراج میں اضافہ کرتی ہے جس سے ہاضمے کا عمل بہتر ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ معدے کی تیزابیت اور "قبض" کی شکایت کو دور کرتی ہے۔

3- کالی مرچ جراثیم کے خلاف خصوصیات کے سبب امتیازی اہمیت رکھتی ہے۔ یہ آنتوں کو متاثر کرنے والی جرثومی امراض کے علاج میں مدد کرتی ہے۔

4- کھانے میں لذت کا اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ کالی مرچ کھانے کی خواہش میں بھی اضافہ کرتی ہے۔

5- اگرچہ کالی مرچ کھانے کی رغبت کو بڑھاتی ہے تاہم اس کے باوجود یہ وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ کالی مرچ کی بیرونی تہہ چربی والے خلیوں کو توڑنے کے لیے حرکت میں لاتی ہے جس سے اچھی صحت برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے اور بہتر طور پر چربی کو گھلانے کے لیے مسلسل توانائی فراہم ہوتی ہے۔

6- کالی مرچ سے انسانی معدے میں گیس بننے کا عمل بہت کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ معدے میں گیس کی کثرت سے دوچار ہیں تو پھر اپنے پکوانوں میں کالی مرچ کا اضافہ کیجیے۔

کاجو

(Cashew Nut)

نام

فارسی میں بادام فرنگی بنگلہ میں ہجلی بادام گجراتی میں کو جوکلیا ملیالم میں کپامادو مرہٹی میں کو جو کالی سنسکرت میں شوف ہر پنجابی میں کھاجا کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور مخروطی شکل کا خشک پھل ہے۔اس کا درخت سدابہار جوکہ دس سے بیس فٹ تک لمبا ہوتا ہے اس کی چھال کھردری ہوتی ہے اور جب درخت پرانا ہوجاتا ہے تو چھال پھٹ جاتی ہے پتے کٹھل یا کھرنی کے پتوں کی طرح لمبوتری شکل کے چار سے پانچ انچ تک لمبے اور تین سے پانچ انچ تک چوڑے پھل سفید سرخی مائل گچھوں میں لگتے ہیں۔اوران پر زرد رنگ کی دھاریاں ہوتی ہے۔پھل امرود کے مشابہ ہوتا ہے۔اس کے بیجوں کی شکل گردوں کی سی ہوتی ہے۔اورنہایت نازک چھلکوں کے اندرسفید مغز ہوتا ہے۔اس کو آگ میں بھون

کر کھاتے ہیں ۔اس درخت کا پھل چھال اور تیل استعمال ہوتا ہے ۔

مقام پیدائش

جنوبی ہند خصوصاً مالا بار اور کرناٹک ۔

مزاج

گرم تر ۔

افعال و استعمال

کاجو کے مغز سے جسم کو غذائیت اور دماغ کو تقویت و ترطیب دیتا ہے ۔بدن کو موٹا کرتا ہے ۔منی بڑھاتا ہے ۔نہار منہ شہد کے ساتھ کھانا دافع نسیان ہے ۔مغز سے ہلکے رنگ کا روغن بھی نکالا جاتا ہے ۔جو روغن بادام کی طرح مرطب و مقدی ہوتا ہے ۔اس کے چھلکوں کے باریک ٹکڑے کر کے ہم وزن پانی میں ڈال کر جوش دینے سے ایک گاڑھا سیاہ رنگ کا تیل نکلتا ہے جو کہ محمر اور مقرح ہے ۔یہ روغن دیمک سے محفوظ رکھنے کیلئے مچھلی کے جالوں اور عمارتی لکڑی کو لگایا جاتا ہے ۔

کینسر سے بچاؤ

پروتھوسانا ڈنس اور کوپر کا متحمل کاجو کینسر سیلز کیخلاف لڑتا ہے اور کولون کینسر سے دور رکھتا ہے ۔

مضبوط قلب

کاجو کا کولیسٹرول فری اور اینٹی آکسیڈ نٹ ہونا آپ کے دل کو بیماریوں سے دور رکھتا ہے ۔

مضبوط ہڈیاں

کیلشیئم کی طرح میگنیشیئم بھی ہڈیوں کی صحت کیلئے اہم ہے جو کاجو میں موجود ہے ۔

وٹامنز سے لبریز

وٹامنز سے لبریز کاجو آپ کو سائیڈرو بلاسٹک انیمیا، پیلا گرا وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں ۔

خوشگوار نیند

کاجو آپ کو پرسکون اور خوشگوار نیند دینے میں مدد دیتے ہیں ۔ (www.urdu.aaj.tv)

کاجو کے بارے میں سوچتے ہی سب سے پہلے کاجو کی برفی یاد آتی ہے جو برصغیر کی ایک پسندیدہ مٹھائی ہے جو بہت لذیذ ہوتی ہے. اتنا ہی نہیں کاجو چاہے نمک کے پانی میں بھونے ہوئے ہوں یا نمک مرچ کے ساتھ تلے ہوئے. بہت مزیدار ہوتے ہیں. کاجو کو ہر سالن میں

شامل کیا جاسکتا اور چھوٹے چھوٹے ٹکرے کرکے سلاد میں استعمال کیا جاسکتا ہے.گاجر اور ادرک کے شوربے کو کاجو ڈال کر گاڑھا کیا جاسکتا ہے.انہیں ترکاری بریانی میں بھی ڈالا جاتا اور ترکاری کی یخنی میں بھی ڈالا جاتا ہے.اسے اعتدال کے ساتھ یعنی 10 کاجو روزآنہ استعمال کیا جاسکتا ہے اس سے تقریباً100 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں کاجو میں شامل چکنائی کو اچھی چکنائی سمجھا جاتا ہے یہ صحت بخش خشک میوہ ہے یہ قلب سے مربوط شریانوں کے امراض سے ہمیں محفوظ رکھتا ہے.کولیسٹرول کی سطح میں کمی کرتا ہے.یہ ہماری لئے ضروری توانائی کا20 فیصد فراہم کرتا ہے.اس میں شامل کیلشیم اور میگنیشیم ہڈیوں اور عضلات کی تعمیر میں مدد کرتی ہے.میگنیشیم کا کافی مقدار میں استعمال قلب پر حملوں کا انسداد کرتا ہے.دردِ شقیقہ اور اعضائے جسمانی کے مڑ جانے کے امراض کو دور کرتا ہے.کاجو میں تانبا بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے.یہ انسداد تیزابیت اور توانائی پیدا کرنے کی خاصیت رکھتا ہے.تانبا لوہے سے استفادے میں مدد کرتا اور مضر عناصر دور کرتا ہے.قلب کے مریضوں کیلئے بہترین ہے.کیونکہ اس میں کولیسٹرول نہیں ہوتا.یہ ذیابطیس دور کرنے میں بھی مددگار ہے۔

اگر آپ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے مختلف طرح کی ادویات استعمال کرکے تنگ آچکے ہیں تو آئیے آپ کو اس مشکل کے حل کے لئے ایک قدرتی میوہ بتاتے ہیں۔اس میوے کو 'کاجو' کے نام سے جانا جاتا ہے جس میں قدرتی طور پر یہ خاصیت موجود ہے کہ اس کے استعمال سے ڈپریشن کم ہوجاتا ہے۔

کاجو میں وٹامن، فائبر، منرلز اور دیگر اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی وجہ سے کئی خطرناک بیماریاں جیسے کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔یہ میوہ نائیجیریا، تنزانیہ، موزمبیق اور برازیل میں وافر مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور دنیا بھر میں لوگ اس کے دیوانے ہیں۔کاجو میں tryptophan پایا جاتا ہے جو ہمارے موڈ کو قابو میں رکھتا ہے۔اس کی موجودگی سے ہمارا ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور ہمیں اچھی نیند آتی ہے اور اسی کی موجودگی کی وجہ سے بچوں کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔کئی ایسی ادویات جو ڈپریشن کو کم کرنے کے لئے بنائی جاتی ہیں میں کاجو کی کچھ نہ کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔

کاجو میں کئی منرلز جیسے پوٹاشیم، میگنیز، کاپر، سیلینیم، میگنیشیم، زنک اور آئرن پایا جاتا ہے۔کاجو کی تھوڑی سی مقدار سے ہمارے جسم کو قیمتی دھاتیں مل جاتی ہیں۔کاجو میں پائے جانے والے کاپر اور زنک کی وجہ سے انسانی نشوونما میں مدد ملتی ہے اور اسی لئے یہ بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے انتہائی اہم غذا ہے۔

کاجو کے بیج میں ایسے قدرتی اجزا پائے جاتے ہیں، جو خون میں موجود انسولین کو عضلات کے خلیوں میں جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

کینسر سے بچاؤ

پرونتھوسانناڈنس اور کوپر کا متحمل کاجو کینسر سیلز کیخلاف لڑتا ہے اور کولون کینسر سے دور رکھتا ہے۔

مضبوط قلب

کاجو کا کولیسٹرول فری اور اینٹی آکسیڈ نٹ ہونا آپ کے دل کو بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔

روزانہ دس کاجو کھانے سے صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔اس کے مغز کا مربا دل و دماغ کو تقویت بخشتا ہے۔

مزید برآں کاجو میں کچھ ایسے فیٹی ایسڈ پائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے ہمارے جسم میں اچھے کولیسٹرول کی مقدار بڑھتی ہے اور دل بھی مضبوط ہوتا ہے اور دل کے دورے کے امکانات بھی کم ہوتے ہیں

مضبوط ہڈیاں

کیلشیئم کی طرح میگنیشیئم اور تابنا بھی ہڈیوں کی صحت کیلئے اہم ہے جو کاجو میں موجود ہے۔

بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کے لیے کاجو فائدہ مند غذا ہے۔کاجو میں موجود معدنیات (منرلز)، خاص طور پر تانبا اور جست کی وجہ سے جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہے، اس لیے بچوں کی ہڈیاں مضبوط بنانے کے لیے کاجو مفید ہے۔کاجو ایسا خشک میوہ ہے، جسے اعتدال کے ساتھ کھایا جائے تو بہت فائدہ دیتا ہے۔اگر گری دار میوے نہ کھائے جایں تو لحمیات (پروٹینز) اور معدنیات کی کمی ہو سکتی ہے۔

وٹامنز سے لبریز

وٹامنز سے لبریز کاجو آپ کو سائیڈرو بلاسٹک انیمیا، پیلاگرا وغیرہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔

خوشگوار نیند

کاجو آپ کو پرسکون اور خوشگوار نیند دینے میں مدد دیتے ہیں.

سردی سے بچاو کے لیے

ٹھنڈ کے اثرات سے بچاؤ کے لیے روزانہ ایک مٹھی کاجو کھانا مفید ہے۔ 100 گرام کاجو کھا لینے کا مطلب ہے، جیسے آپ نے دس چائے کے چمچے مفید صحت تیل پی لیا ہو۔

ڈپریشن

اگر آپ ڈپریشن کا شکار ہیں اور علاج سے تنگ آچکے ہیں تو ہم آج آپ کو اس کا قدرتی علاج بتائیں گے۔ماہرین غذائیات کی رائے کے مطابق ”کاجو“ کے نام سے جانا جانے والا خشک میوہ ڈپریشن سے بچاؤ کا بہترین علاج ہے۔

ذہنی دباؤ

کاجو میں پایا جانے والا ایک اہم جزٹرپٹو فان قدرتی طور پر انسانی مزاج کو قابو میں رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ماہرین صحت کی رپورٹ کے مطابق ٹرپٹو فان ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے ساتھ نیند میں پیدا ہونے والے خلل کا خاتمہ کرتا ہے،اور بڑھتے بچوں کی بہتر نشونما

میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔واضح رہے ڈیپریشن سے بچاؤ کیلئے بنائی جانے والی بیشتر ادویات میں کاجو لازماً شامل کیا جاتا ہے۔مزید برآں کاجو میں کچھ ایسے فیٹی ایسڈز بھی پائے جاتے ہیں جو کولیسٹرول کو قابو میں رکھنے اور دل کی بیماریوں سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ذیابیطس

سوگرام کاجو میں 100 احرارے (کیلوریز) اور 51 گرام چکنائی ہوتی ہے۔یہ اچھی چکنائی ہے اور ہماری صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔کوجو میں مضر صحت چکنائی نہیں ہوتی۔یہ ذبیطس دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ کاجو میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں، جو خون میں موجود انسولین کو عضلات کے خلیوں میں جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں جبکہ کاجو میں پائے جانے والے "ایکٹو کمپاؤنڈز" ذیابیطس کو بڑھنے سے روکنے اور اس میں موجود پوٹاشیم جسم میں موجود شکر کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

انتباہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو نمکین کاجو کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اس کی آئس کریم بچے بڑے سبھی شوق سے کھاتے ہیں۔خواتین اپنے کھانوں میں بھی مختلف طریقوں سے استعمال کرتی ہیں۔اس کے علاوہ اسے سلاد میں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔شوربے والے سالن کو گاڑھا اور مزے دار بنانے کے لیے بھی کاجو پیس کر ڈالا جاتا ہے، جس سے کھانے کی لذت اور افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔تازہ بھنے ہوئے خوشبودار کاجو بہت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ہمیں اس صحت بخش میوے کو ضرور کھانا چاہیے۔

کاجو جنوبی ہندستان کے جنگلوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔اسکے درخت کی بلندی دس سے بارہ میٹر تک ہوتی ہے۔اس درخت سے زرد مائل رنگ کا گوند نکلتا ہے۔اس کی شاخوں سے چار انگشت ٹوپی جیسی کلی نکلتی ہے۔پھر اس میں مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے۔جس کی پیندی چوڑی ہوتی ہے۔سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے۔اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے۔جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے۔اسکی بو تیز ہوتی ہے اور مغز میٹھا ہوتا ہے۔اس پھل کے نیچے سے دو رگیں دو خطوں کی طرح نکلتی ہیں۔ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں جن کی شکل گودے جیسی ہوتی ہے۔پتلے چھلکوں کے اندر سفید مینگ سی ہوتی ہے۔جس کا مزہ نہائیت شیریں اور لذت سے بھرپور ہوتا ہے۔کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔بس یہی کاجو کا بیج ہے۔اس کے چھلکے سے تیل نکلتا ہے۔اسکا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے۔جسے جلد پر لگانے سے چھالے پڑ جاتے ہیں مگر لکڑی کو محفوظ رکھتا ہے۔

کاجو کے فوائد

اس میں گائے کے قیمے جتنا فولاد ہوتا ہے۔اسے کھانے سے جسم میں خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔کاجو میں جست بھی پایا جاتا ہےجو جسم کی معمول کی افزائش کے لیے مفید ہے۔یہ جسم کے مدافعتی نظام کے لیے مفید ہے۔تاہم ہائی بلڈ پریشر یا دل کے مریض افراد نمکین کاجو سے

پرہیز کریں۔

کاجو میں تانبا اور مینگنیز بھی خوب ہوتا ہے۔ یہ عضلات کے لیے اچھا اثر ڈالتا ہے کیونکہ اس میں فاسفورس مینگنیز میگنیشیم وٹامن بی اور فولیٹ کے حصول کا بھی اچھا ذریعہ ہے۔ اس سے جسم کی تھکن دور ہوتی ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ کاجو اور دیگر گری دار میووں کے استعمال سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ حالانکہ اس میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ سو گرام کاجو میں 600 حرارے اور 60 گرام چکنائی ہوتی ہے۔

کاجو کے استعمال کے طریقے

نہار منہ شہد کے ساتھ کھانے سے نسیان کے مرض میں افاقہ۔ یہ ٹھنڈے مزاج افراد کے بھی مفید غذا۔

کاجو کے پھل کا رس ورم میں پانے والے درد کے لیے بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔

اس کے چھلکوں کا تیل سرکہ میں بھگو کر حاصل کرتے ہیں جو کہ ایگزیما اور آتشک میں مالش کرنے سے فائدہ دیتا ہے۔

اس کے مغز کا مربہ دل و دماغ کے لیے طاقت ور ہے۔

جسم کے مسوں اور پھوڑے پھنسی کو ہٹانے کے لیے اس کا تیل لگایا جاتا ہے۔

اس کا مغز دانتوں کی جڑوں کو ہونے والے درد سے آرام دیتا ہے۔

کاجو خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے مختلف کھانوں اور آئس کریموں میں استعمال ہوتا ہے۔ (www.urdufalak.net)

تحائف قادریہ

ا۔۔جس طرح عمارت کی مضبوطی کے لیے سیمنٹ کی مقدار کا ٹھیک ہونا ضروری ہے اسی طرح انسانی بدن میں بھی تمام دھاتوں کی مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ ان دھاتوں میں تانبا کو سیمنٹ جیسا درجہ حاصل ہے۔ اگر بدن انسانی میں تانبے کی مقدار کم ہو جائے تو تمام اعضاء کمزور ہو جاتے ہیں اور بالخصوص جنسی اعضاء کی کمزوری کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ انسان اپنی لاعلمی کی وجہ سے ادویات کھاتا رہتا ہے جن کے سائیڈ ایفکٹ کی وجہ سے گردے خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر بدن میں تانبے کی مقدار کو پورا کر لیا جائے تو تمام اعضاء کی کمزوری دور ہو جائے گی اور بدن انسانی کی عمارت اپنی جگہ برقرار رہے گی۔

چونکہ تانبے کا کشتہ بنانا اور پھر اسے کھانا انتہائی مشکل کام ہے جو کہ سیروں سے حساب دودھ اور گھی مانگتا ہے اور اس کے بدل کے طور پر اللہ تعالیٰ نے ہمیں ’’کاجو‘‘ جیسی نعمت عطا کی ہے جس میں تانبے کی وافر مقدار موجود ہے۔ کشتہ کرنے کی ضرورت ہے اور نہ ہی پریشان ہونے کی۔ سات دانے کاجو کے صبح نہار منہ کھا کر اوپر سے دودھ پی لیا جائے تو کشتہ تانبے کا بدل مل جاتا ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

کاسنی

(Endive)

ماہیت

جنگلی کاسنی کا پودا ساڑھے تین سے چھ فٹ تک اونچا ہو جاتا ہے۔تنا جھری دار اور دھاریوں والا ہوتا ہے۔اس کی بہت سی شاخیں ہوتی ہیں۔پتے کھردرے تین سے چھ انچ لمبے سبز اور پالک کی شکل کے ہوتے ہیں۔اور ذائقہ میں کاشت شدہ سے زیادہ تیز ہوتے ہیں۔اس کی جڑ گاؤدم گودے دار باہر سے مٹیالی اندر سے سفید ہوتی ہے۔اگر کاسنی سبز نہ ملے تو اس کے بیج زمین کے اندر بو دیں۔دو چار دن کے اندر پیدا ہو جاتے ہیں۔اس کی دو اقسام ہیں۔ایک کاشت شدہ دوسری جنگلی۔

مزاج

سبز پتے سرد تر۔پتے سرد تر درجہ اول۔

افعال

مدر بول مقوی جگر ومعدہ مصفیٰ خون مسکن حرارت صفراء محلل اورام حارہ مفتح سدد۔

جڑ کاسنی

اگر منہ اور ہاتھ پاؤں پر تہبج ہو تو اس کے استعمال سے جاتا رہتا ہے۔

استعمال خوردنی

شربت شہتوت کے ہمراہ اورام احشاء مثلاً ورم جگر ورم معدہ اور ورم طحال کو تحلیل کرنے کے علاوہ ورم حلق اور خناق میں کاسنی کا پانی نکال کر شربت شہتوت ڈال کر غرغرے کریں۔ورم جگر وطحال یرقان استسقاء اور معدے وجگر کے سوزش اور حرارت کو رفع کرنے کیلئے مغز املتاس یا مناسب ادویہ کے ہمراہ پلانے سے سوزش کو دور کرتا ہے۔آب کاسنی میں سکنجبین ملا کر تقویت معدہ کے علاوہ مدر بول ہونے کی وجہ سے پیشاب کھل کر آنے سے پیشاب کی نالی کو صاف کرتی ہے۔

آب کاسنی اندرونی طور پر مروق کر کے پلایا جاتا ہے۔اس کی ترکیب یہ ہے جب جھاگ الگ ہو جائے تو صاف پانی چھان کر استعمال کیا جاتا ہے۔اسی آب کاسنی معروق کہتے ہیں۔

آب مروق کاسنی چار تولہ کا پینا ورم معدہ وجگر کو تحلیل کرتا ہے۔کیونکہ اس میں ورم کی وجہ سے جمع شدہ غلیظ خون کو رقیق کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔اور حمیات مزمنہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تخم کاسنی۔بدمزہ ہونے کی وجہ سے کبھی متلی اور ابکائی پیدا کرتے ہیں۔حمیات صفراویہ میں دیگر ادویہ کے ہمراہ کا شیرہ نکال کر پلاتے ہیں۔

کاسنی کی جڑ ان افعال کے علاوہ حمیات بلغمیہ میں بطور منضج بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔اندرونی شکمی اعضا کے ورم کو رفع کرتی ہے۔یہ سرد مزاج والوں کو مضر نہیں۔

نفع خاص

حرارت،تشنگی کی مسکن۔

مضر

کھانسی کیلئے۔

مصلح

شکر سفید، شربت بنفشہ۔

بدل

آب برگ خطمی تازہ ماخبازی تازہ۔

نوٹ

بعض لطیف اجزاء دوائیہ پتے کی بلائی سطح پر ہوتے ہیں۔اس لئے کاسنی کے پتوں کو دھوئے سے یہ ضائع ہوجاتے ہیں لہذا سبز کاسنی کو دھو کر استعمال نہ کریں۔

کاسنی دنیا بھر کے گرم مما لک کی ایک خود رو جڑی بوٹی ہے۔موسم بہار کی یہ خوبصورت جڑی بوٹی خود بخود پھلنا پھولنا شروع ہو جاتی ہے اور گرمی بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی اور پروان چڑھتی جاتی ہے۔کاسنی کی دریافت کا سہرا یونانی حکیموں کے سر ہے۔اس لئے اس جڑی بوٹی کی کاشت اور پرداخت میں ہمیشہ مشرق کے حکیموں کا ہاتھ رہا اور وہی اس قیمتی جڑی بوٹی کے دوائی اور شفائی فوائد سے زیادہ بہرہ مند ہوتے ہیں۔مئی اور جون کے دنوں میں کاسنی کے خوشنما اور آسمانی رنگ کے پھول عجب بہار دکھاتے ہیں مگر مغرب میں کاسنی پر زیادہ توجہ نہیں دی گئی۔کاسنی کے پتے پالک کی طرح چوڑے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔یہ جڑ سے چوڑے اور کونے پر تکون بناتے ہوئے باریک ہوتے جاتے ہیں۔کاسنی ایک زود اثر غذا اور دوا ہے۔اسے جڑی بوٹی اور سلاد کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے نباتاتی اور کیمیائی اجزاء یہ ہیں۔ایک سو گرام پتوں میں رطوبت 93 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد چکنائی 1.0 فیصد ریشے 9.0 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 3.4 فیصد۔کاسنی میں معدنی اور حیاتینی اجزاء مثلاً فولاد، کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، تھایامین، ریبوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔اسکی غذائی خصوصیت 20 کیلوریز ہے۔کاسنی کے پتوں کے علاوہ جڑوں میں بھی قدرت نے شفا بخش اجزاء رکھے ہیں۔اسکے بیجوں میں خوشبودار تیل ہوتے ہیں جبکہ جڑوں میں پوٹاشیم نائٹریٹ اور سلفیٹ، گوند کے علاوہ تلخ مادے ہوتے ہیں۔کاسنی کے پھولوں میں ایک خاص قسم کا گلوکو سائیڈ اور کڑوا مادہ ہوتا ہے۔

کاسنی تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح میں کاشت ہوئی تھی۔قدیم یونانی اور رومن اسکی افادیت سے آگاہ تھے اور معالجین خاص اور عام امراض میں اسے استعمال کرتے تھے۔کاسنی کے پھولوں سے بنی ہوئی چائے جلد کے نکھار اور نشوونما کیلئے استعمال ہوتی تھی۔شفائی اثرات کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سدے کھولنا، انکا ورم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دور کرنا ہے۔ہمارے بدن کا سب سے بڑا غدود جگر ہے۔ہر دم خون صاف کرتا اور صفراوی رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔جب جگر میں ورم ہو جائے، ہاتھ پیر سوکھ جائیں، پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلندھر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوجی ہوئی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔ورم، یرقان اور جلندھر کا علاج اگر پیشاب کی وجہ سے گردوں پر ورم آجائے اور زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک شکر سرخ یا

شربت بزوری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔ دل کی دھڑکن دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چلنا پھرنا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، سبز دھنیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مربے کے شیرے سے میٹھا کر کے اس کے ساتھ کشتہ صدف صادق دو رتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہوگی۔ اگر دھڑکن تیز ہو تو اس وقت برادہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لیپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔ حیض کی بندش کاسنی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔ دمہ کے لئے مفید دو ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض دن بدن بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر، اجمود اور کاسنی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ البتہ اس کے ساتھ نشاستہ دار غذائیں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ خون کی کمی خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کاسنی کو اجمود اور اجوائین کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔ (ماہنامہ عبقری-مئی 2009ء)

"احادیث نبوی" صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ تمہارے لیے کاسنی موجود ہے کیونکہ کوئی ایسا دن نہیں گزرتا جب جنت کے پانی کے قطرے اس پر نہ گرتے ہوں۔ اک جگہ پر اور حدیث شریف ان الفاظ کے ساتھ موجود ہے کاسنی کھاؤ مگر اسے جھاڑو مت کیونکہ کوئی ایسا دن نہیں گزرتا جب اس پر جنت کے پانی کے چھنٹے نہ گرتے ہوں۔

جس نے کاسنی کھائیں اور سو گیا اس پر جادو اور زہر بھی اثر انداز نہ ہوگا

نبی اکرم صلی اللہ علیہ والیہ وسلم نے اسے کسی خاص بیماری یا حالات میں تجویز نہیں فرمایا بلکہ اہمیت ہی اس انداز میں بتائی ہے کہ اس کے استعمال میں برکت ہی برکت ہے اس کو جس کیفیت میں بھی استعمال کریں گے برکت ہوگی یہی وجہ ہے کہ اطباء نے اس کو سینکڑوں بیماریوں میں استعمال کروایا اور آج تک ان کو کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہوا ہر بیماری میں مفید پایا ہے۔

اطباء کے مشاہدات اور تجربات

کاسنی کے پتوں کا رس نچوڑ کر بچھو کے کاٹنے پر لگانے سے درد اور ورم ختم ہو جاتا ہے اور اگر آنکھوں میں ڈالا جائے تو سفید موتیا کے لئے مفید ہے کاسنی مزاج کو درست کرتی ہے قبض کرتی ہے ہاتھوں میں جلن کو دور کرتی ہے آنتوں میں جلن کو رفع کرتی ہے معدہ کے لئے بہت مفید ہے۔

اگر اس کو پکا کر سرکہ کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ کی بیماریوں کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے جگر کے سدے کھولنے کے لئے اس کا عرق استعمال کریں کالے یرقان میں اندرونی طور پر آنتوں میں سے خون آتا ہے آنتوں کے پنکچر ہونے سے اگر عرق کاسنی اور مکوہ

کا استعمال کیا جائے تو بہت زیادہ فایدہ ہونے کی قوی امید ہے اس کے پتے چبانے سے منہ سے خون آنے کو روکتا ہے پیٹ میں پانی پڑ جائے اس کے لئے فایدہ مند ہے گردوں اور پیشاب کی نالیوں میں سے رکاوٹ دور کرتی ہے پتھریاں بھی نکالتی ہے گردوں میں سے۔

کاسنی کے ہرے پتے سرکہ اور صندل ملا کر ماتھے پر لگانے سے گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے سر درد کو فایدہ مند ہیں گلے کی سوجن کے لئے اس کے پانی میں تھوڑا نمک ملائیں اور غرارے کروائیں۔

جدید ریسرچ کے مطابق بڑھی ہوئی تلی بخاروں اور اسہال میں مفید ہے پیشاب آور بھی ہے بھوک کی کمی جسمانی کمزوری میں بھی استعمال کروائیں۔

ہیپا ٹائٹس اے، بی، سی کیلئے اکسیر نسخہ:

ھوالشافی:۔تخم کاسنی 30 گرام، کاسنی 30 گرام، کاسنی کے پتے 30 گرام، کلونجی 5 گرام، تمام اشیاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں۔خوراک:۔آدھی چمچ صبح و شام شربت کاسنی یا شہد خالص ایک چمچ ایک گلاس پانی میں مکس کر کے استعمال کریں۔کاسنی ایک ایسی بابرکت بوٹی ہے جس کی افادیت کے بارے میں ارشاد ہے کہ جس نے کاسنی کھالی اور سو گیا اس پر جادو اور زہر بھی اثر نہیں کرتا پھر فرمایا تمہارے لئے کاسنی موجود ہے ایسا کوئی دن نہیں گزرتا کہ جب جنت کے پانی کے قطرے اس پودے پر نہ گرتے ہوں۔اطباء قدیم نے جنت کے پانی والی بات کو اتنی اہمیت دی کہ کاسنی کے پتے جب بھی کسی دوائی میں استعمال کئے جائیں تو ان کو دھویا نہیں جاتا۔جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جب ان پتوں کو دھولیا جائے تو یہ بوٹی اثر نہیں کرتی۔اس لئے کہ کاسنی کے پتوں کو نہیں دھونا چاہیے۔کاسنی ہیپا ٹائٹس کا شافی علاج ہے اور چند دن ہی کھانے سے ہیپا ٹائٹس کا جڑ سے خاتمہ ہو جاتا ہے۔ (www.sayhat.net)

کلونجی

(Black Cumin)

نام

عربی میں جہتہ السود ،فارسی میں شونیز بنگالی میں مگریلا ،سندھی میں کلوڑی سنسکرت میں کنچی لاطینی میں Nigella Sative کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کا پودا سونف کی طرح لیکن اس سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے۔پتے سونف کی طرح لیکن کچھ پتلے اور چوڑے سے ہوتے ہیں۔پھول سفید مائل زرد اور کبھی نیلاہٹ لئے زرد ہوتے ہیں اور سردیوں کے موسم میں آدھ انچ لمبی پھلیاں لگتی ہیں۔جن میں سیاہ تکونے تخم بھرے رہتے ہیں۔ان میں سے ایک خاص قسم کی خوشبو ہوتی ہے تخم سیاہ اور ان کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

نوٹ

بعض پنساری کلونجی اورتخم پیاز میں کوئی فرق نہیں کرتے لیکن یاد رکھیں کہ تخم پیاز بڑا ہوتا ہے جبکہ کلونجی کے تخم چھوٹے ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش

پانی کے کنارے موسم برسات میں بوئی جاتی ہے یہ پنجاب بنگال بہار دکن میں عموماً کاشت کی جاتی ہے۔ترکی اوراٹلی میں خاص طور پر ہوتی ہے۔

بعض مؤلفین نے اسکے عربی نام جہتہ السودا ورفارسی نام میں سیاہ دانہ کی وجہ سے اس کا ہندی میں کالادانہ لکھا ہے جوکہ درست نہیں کیونکہ کالا دانہ درحقیقت حب النیل ہے جوکہ مسہل ادویہ میں مستعمل ہے۔آیورویدک کے مطابق زیرہ سفید،زیرہ سیاہ اورکلونجی کو زیرہ کی قرار دیا ہے۔جوکہ غلط ہے۔

مزاج

گرم خشک۔درجہ دوم۔

افعال بیرونی

جالی جاذب دماغی رطوبتوں کی ناک کی طرح جذب کرتی ہے۔

افعال اندرونی

منفث بلغم،محلل ریاح،مقوی معدہ،ملین قاتل کرم شکم مدرحیض،مسکن اوجاع۔

استعمال بیرونی

کلونجی کو تنہا یامناسب ادویہ کے ہمراہ سرکہ پیس کر برص،بہق داد گنج داءالثعب اورمساسوں پر طلاء کرتے ہیں سرکہ میں بھگونے کے بعد پیس کرسر سے کے پرانے درد اورشقیقہ کو دور کرنے کیلئے سعوط کراتے ہیں۔عورت کے دودھ میں پیس کر یرقان کو زائل کرنے کیلئے ناک میں قطور کرتے ہیں۔بریان کرکے کپڑے میں پوٹلی باندھ کر سردزکام میں سونگھاتے ہیں نیز زکام میں اس کی دھونی دیتے ہیں۔مرگی کے دورہ کے وقت کلونجی گھس کرناک میں ٹپکاتے ہیں۔

استعمال اندورونی

ضیق النفس،رادع اورسینہ کے درد کو زائل کرنے کیلئے اس کا سفوف کھلاتے ہیں کلونجی اورالائچی خرد کے دانے ملاکر سفوف بنالیں اورضیق النفس ضعف معدہ نفع شکم درد شکم قولنج استسقاء یرقان کرم شکم وجع المفاصل درد کمر اوراکثر سرد بلغمی امراض میں استعمال کراتے ہیں

۔احتباس حیض کو دور کرنے کیلئے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں یا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں اس کا جوشاندہ مردہ جنین کو پیٹ سے فوراً باہر نکال دیتا ہے۔

ہچکی میں اس کا سفوف چھاچھ کے ساتھ کھلائیں اور ساتھ شہد بار بار پلائیں نیز کلونجی کا بکثرت استعمال اچار چٹنیوں میں بھی ہوتا ہے۔

روغن کلونجی مذکورہ امراض کے علاوہ دردوں پر ملنا سکون دیتا ہے۔

نفع خاص

یرقان مدر بول حیض۔

مضر

یہ تو شفاء ہی شفاء ہے۔

مصلح

شہد، کتیرا، الائچی خرد۔

بدل

انیسون۔

کلونجی اور ارشادات نبوی ﷺ

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کی سوا شفاء ہے اور کالے دانے شونیز ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں نبی کریم ﷺ نے فرمایا بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کیلئے کلونجی میں شفاء نہ ہو۔

مقدار خوراک

ایک سے دو گرام۔

ذاتی طور پر کلونجی کو ہر نسخہ خواہ وہ سفوف ہو یا معجون میں شامل کرلیتا ہوں جو بہت سے اجزاء کی اصلاح کے ساتھ ہر مرض میں فائدہ بھی کرتا ہے۔لیکن کلونجی سے اور دیگر ادویہ سے خصوصاً سفوف شفاء اور حب کلونجی تیار کرتا ہوں۔

مشہور مرکب

حب حلیت، جوارش شونیز، معجون کلکلانج۔

کلونجی ایک قسم کی گھاس کا بیج ہے۔اس کا پودا سونف سے مشابہ، خودرو اور چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔پھول زردی مائل، بیجوں کا رنگ سیاہ اور شکل پیاز کے بیجوں سے ملتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ انہیں پیاز کا ہی بیج سمجھتے ہیں۔کلونجی کے بیجوں کی بو تیز اور شفائی تاثیر سات سال تک قائم رہتی ہے۔صحیح کلونجی کی پہچان یہ ہے کہ اگر اسے سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں تو اس پر چکنائی کے داغ دھبے لگ جاتے ہیں۔کلونجی کے بیج خوشبودار اور ذائقے کے لئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں اور اچار اور چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے تکونے سیاہ بیج کلونجی ہی کے ہوتے ہیں، جو اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتے ہیں یہ سریع الاثر یعنی بہت جلد اثر کرتے ہیں۔

اطبائے قدیم کلونجی اور اس کے بیجوں کے استعمال سے خوب واقف تھے۔معلوم تاریخ میں رومی ان کا استعمال کرتے تھے قدیم یونانی اور عرب حکماء نے کلونجی کو روم ہی سے حاصل کیا اور پھر یہ پوری دنیا میں کاشت اور استعمال ہونے لگی۔طبی کتب سے معلوم ہوتا ہے کہ قدیم یونانی اطباء کلونجی کے بیج کو معدے اور پیٹ کے امراض، مثلاً ریاح، گیس کا ہونا، آنتوں کا درد، کثرت ایام، استسقا، نسیان (یاداشت کی کمی) رعشہ، دماغی کمزوری، فالج اور افزائش دودھ کے لئے استعمال کراتے رہے ہیں۔رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے حوالے سے کتب سیرت میں آیا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کبھی کبھی شہد کے شربت کے ساتھ کلونجی استعمال فرماتے تھے۔حضرت سالم بن عبداللہ اپنے والد حضرت عبداللہ بن عمر سے روایت کرتے ہیں کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "تم ان کالے دانوں کو اپنے اوپر لازم کرلو کہ ان میں موت کے سوا ہر مرض کا علاج ہے"

کلونجی کی یہ ایک اہم خاصیت ہے کہ یہ گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض میں مفید ہے، جب کہ اس کی اپنی تاثیر گرم ہے اور سردی سے ہونے والے تمام امراض میں مفید ہے، کلونجی نظام ہضم کی اصلاح کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ریاح، گیس اور بدہضمی میں اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔وہ لوگ جن کو کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن، گیس یا ریاح بھر جانے اور اپھارے کی شکایت محسوس ہوتی ہو، کلونجی کا سفوف تین گرام کھانے کے بعد استعمال کریں تو نہ صرف یہ شکایت جاتی رہے گی بلکہ معدے کی اصلاح بھی ہوگی۔

کلونجی کو سرکے کے ساتھ ملا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں سردیوں کے موسم میں جب تھوڑی سی سردی لگنے سے زکام ہونے لگتا ہے تو ایسی صورت میں کلونجی کو بھون کر باریک پیس لیں اور کپڑے کی پوٹلی بنا کر بار بار سونگنے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔اگر چھینکیں آ رہی ہوں تو کلونجی بھون کر باریک پیس کر روغنِ زیتون میں ملا کر اس کے تین چار قطرے ناک میں ٹپکانے سے چھینکیں جاتی رہیں گی۔کلونجی مدر بول (پیشاب آور) بھی ہے۔اس کا جوشاندہ شہد میں ملا کر پینے سے گردے اور مثانے کی پتھری بھی خارج ہو جاتی ہے۔

اگر دانتوں میں ٹھنڈا پانی لگنے کی شکایت ہو تو کلونجی کو سرکے میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔چہرے کی رنگت میں نکھار اور جلد صاف کرنے کے لئے کلونجی کو باریک پیس کر گھی میں ملا کر چہرے پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔اگر روغن زیتون میں ملا کر استعمال کیا جائے تو اور زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔آج کل نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں کیل، دانوں اور مہاسوں کی شکایت عام ہے۔وہ

مختلف بازاری کریمیں استعمال کر کے چہرے کی جلد کو مزید خراب کر لیتے ہیں ۔ایسے نوجوان بچے بچیاں کلونجی باریک پیس کر، سر کے میں ملا کر سونے سے پہلے چہرے پر لیپ کریں اور صبح چہرہ دھولیا کریں۔ چند دنوں میں بڑے اچھے اثرات سامنے آئیں گے اس طرح لیپ کرنے سے نہ صرف چہرے کی رنگت صاف وشفاف ہوگی اور مہاسے ختم ہوں گے بلکہ جلد مین نکھار بھی آئے گا۔ جلدی امراض میں کلونجی کا استعمال عام ہے جلد پر زخم ہونے کی صورت میں کلونجی کو توے پر بھون کر روغن مہندی میں ملا کر لگانے سے نہ صرف زخم مندمل ہو جائیں گے بلکہ نشان دھبے بھی جاتے رہیں گے۔

جن خواتین کو دودھ کم آنے کی شکایت ہو اور ان کا بچہ بھوکا رہ جاتا ہو، وہ کلونجی کے چھ سات دانے صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل دودھ کے ساتھ استعمال کرلیا کریں۔ اس سے ان کے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے گا۔ البتہ حاملہ خواتین کو کلونجی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ جن خواتین کو ایام کم یا درد کے ساتھ آتے ہوں یا پیشاب کم یا تکلیف سے آتا ہو، وہ کلونجی کا سفوف تین گرام روزانہ استعمال کرلیا کریں اس شکایت جاتی رہے گی۔

آج کی مشینی زندگی اور جدید لوازمات نے انسان کو اعصابی طور پر مفلوج کر کے رکھ دیا ہے اور ہر دوسرا انسان اعصابی دباؤ اور تناؤ میں مبتلا ہے۔ ایسے لوگ کلونجی کے چند دانے روزانہ شہد کے ساتھ استعمال کرلیا کریں، چند دنوں میں خود کو بہتر محسوس کریں گے پیٹ اور معدے کے امراض، پھیپڑوں کی تکالیف اور خصوصا دمے کے مرض میں کلونجی بہت مفید ہے۔ کلونجی کا سفوف نصف سے ایک گرام تک صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے قبل ہمراہ شہد استعمال کروایا جاتا ہے۔ یہ پرانی پیچش اور جنس امراض میں بھی مفید ہوتا ہے جن لوگوں کو ہچکیاں آتی ہوں وہ کلونجی کو سفوف تین گرام، کھانے کے ایک چمچ مکھن میں ملا کر استعمال کریں تو فائدہ ہوتا ہے۔

ماہرین طب و سائنس کلونجی پر تحقیقی کام کر رہے ہیں اور انہوں نے اسے مختلف امراض میں مفید پایا ہے، اس پر مزید تحقیق جاری ہے۔ گزشتہ سال برطانیہ سے کلونجی پر تحقیق کے لئے پاکستان آنے والی ایک خاتون نے بتایا تھا کہ ایک ملٹی نیشنل دواساز ادارہ کلونجی سے ایک کریم تیار کرنا چاہتا ہے، کیونکہ کلونجی پر تحقیق کے بعد معلوم کیا گیا ہے کہ اس میں ضروری روغن پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں البیومن، ٹے نین، رال دار و مادے، گلوکوس، ساپونین اور نامیاتی تیزاب بھی پائے جاتے ہیں جو کئی امراض میں موثر ہیں پاکستان کے ایک ممتاز سائنسدان نے جامعہ کراچی کے شعبہ کیمیا میں کلونجی پر جو تحقیق کی ہے اس کے مطابق کلونجی کے الکائیڈز کسی اور شے سے حاصل نہیں ہوتے۔ حکماء کے مطابق کلونجی پر مشتمل طب یونانی کی معروف مرکب ادویہ میں حب حلتیت، جوارش شونیز اور معجون کلکلانج شامل ہیں۔

کلونجی کے استعمال سے لبلبے کی خصوصی رطوبت، انسولین میں اضافہ ہونے سے مرض ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کلونجی کے سات دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں۔ طب نبوی کے معروف محقق ومعالج ڈاکٹر خالد غزنوی ذیابطس کے مریضوں کو کلونجی کے بیج تین حصے اور کاسنی کے بیج ایک حصہ استعمال کروا کر مفید نتائج حاصل کر چکے ہیں۔

کلونجی سے نکلنے والا تیل دو قسم کا ہوتا ہے ایک سیاہ رنگ میں خوشبودار جو ہوا میں اٹھنے سے اڑنے لگتا ہے اور دوسری قسم انٹروی

کے تیل جیسا جس کے دوائی اثرات بہت زیادہ ہوتے ہیں، یہ تیل بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور بہت سے جلدی امراض میں مفید ہے۔ یہ تیل بال خورہ کی شکایت میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ بالخورہ میں بال اڑ جاتے ہیں اور دائرے کی صورت میں نشان بن جاتا ہے پھر دائرہ دن بدن بڑھتا ہے اور عجیب سی ناخوشگواری کا احساس ہوتا ہے۔ یہ تیل سر کے گنج کو دور کرنے اور بال اگانے میں بھی مفید ہے۔ مزید یہ کہ اس تیل کے استعمال سے بال جلد سفید نہیں ہوتے اور اس تیل کو مختلف طریقوں سے داد، اگزیما میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر جسم کو کوئی حصہ بے حس ہو جائے تو یہ تیل مفید ہے۔ کان کے ورم اور نسیان میں بھی یہ تیل مفید ہے۔ ماہرین طب و سائنس کلونجی پر تحقیقی کام کر رہے ہیں جنھوں نے اسے مختلف امراض میں مفید پایا اور مزید تحقیق کا عمل جاری ہے۔

حکماء نے کلونجی کو ہمیشہ موضوعِ تحقیق و علاج بنایا ہے اور اس کو مختلف طریقوں سے مختلف امراض کے علاج میں استعمال کرایا ہے۔ کلونجی کے استعمال سے لبلبہ (پانقراس) کے افرازات (لبلبہ سے خصوصی رطوبت) بڑھ جاتی ہے۔ جس سے مرض ذیابیطس میں فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کلونجی کے سات دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں۔ کلونجی کو مختلف طریقوں سے زہر کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پاگل کتے کے کاٹنے یا بھڑ کے کاٹنے کے بعد کلونجی کا استعمال مفید ہے۔ کلونجی میں ورموں کو تحلیل کرنے اور گلٹیوں کو گھلانے کی بھی صفت ہے۔ برص بڑا ہٹیلا مرض ہے۔ اس کے سفید داغ جسم کو بدصورت بنا دیتے ہیں۔ اگر برص کے مریض کلونجی اور ہالوں برابر برابر وزن لے کر توے پر بھون کر تھوڑا سرکہ ملا کر مرہم بنا کر مسلسل تین چار ماہ برص کے نشانوں پر لگاتے رہیں اور کلونجی اور ہالون کا باریک سفوف شہد کے ساتھ روزانہ نہار منہ استعمال کیا کریں تو جلد فائدہ ہوگا۔

کلونجی کی دھونی سے گھر میں پائے جانے والے کیڑے مکوڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اسی خصوصیت کے سبب کلونجی کو گھروں میں قیمتی کپڑوں میں رکھا جاتا ہے تاہم کلونجی کے استعمال میں یہ امر پیش نظر رہے کہ یہ طویل عرصہ اور زیادہ مقدار میں استعمال نہ کی جائے کیونکہ اس میں کچھ مادے ایسے بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے مضر ہو سکتے ہیں۔ البتہ وقفہ دے کر پھر سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ویسے بھی اعتدال مناسب راہ عمل ہے۔

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو سال قبل جو ارشادات فرمائے طب و سائنس آج اس کی تصدیق کر رہے ہیں۔ قربان جائیے قدرت کاملہ پر جس نے حضرت انسان کے لیے بہترین نعمتیں پیدا فرمائیں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال قبل حکمت کے خوب صوت پیرائے میں ہمیں جن معلومات سے آگاہ کیا تھا، آج کی طب و سائنس نتائج کے حصول کے بعد اُن پر تصدیق کی مہر ثبت کر رہی ہے۔

(حکیم راحت نسیم سوہدروی) (www.urduweb.org)

کدو

ماہیت

مشہور عام سبزی ہے۔ بہتر وہ ہے جو سفید نازک تازہ اور شیریں ہو جس میں کاٹتے وقت زیادہ ریشے نہ ہوں اور بہت بڑا نہ ہو۔ یہ باہر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم کدوئے تلخ بھی ہے۔ جس کا بیان ہو چکا ہے اس کے تخموں کا مغز بطور دواء بکثرت استعمال ہوتا ہے اس کا ذکر تخم کدو میں ہو چکا ہے علاقے کے لحاظ سے اس کی اقسام بھی ہیں۔ پنجاب میں زیادہ تر کدو گول ہوتا ہے اور لمبا کم کم جب صوبہ سرحد میں زیادہ لمبا کدو ہوتا ہے۔ جس کی لمبائی ایک فٹ سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔

مزاج

سرد تر۔ درجہ دوم۔

افعال

سریع الہضم، مبرد، مرطب، مسکن مدر بول، ملین طبع، مولد رطوبات مسکن حدت صفراء اور خون۔

استعمال

کدو شیریں کو زیادہ تر تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر کھایا جاتا ہے۔بعض اوقات دال خصوصاً چنے کی دال کے ہمراہ پکایا جاتا ہے۔صفراوی اور دموی مزاج اشخاص کیلئے اچھی غذا ہے۔صالح خلط پیدا کرتا ہے۔حار امراض مثلاً صفراوی دموی بخاروں کھانسی حارسل دق جنون اور مالیخولیا میں پیشانی اور خومے پر رکھنے سے فائدہ پہنچاتے ہیں۔آب کدو سل میں پلایا جاتا ہے جو حرارت و پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ملین طبع اور مدر بول ہے۔

بعض تحقیقات کے مطابق جو لوگ کدو کثرت سے کھاتے ہیں ان کے جسم میں ایسی قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے کہ مرض سل سے محفوظ رہتے ہیں۔

روغن کدو

کدو سے روغن بھی نکالا جاتا ہے جو روغن کدو کے نام سے مشہور ہے روغن کدو دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے نیند لاتا اور بالوں کو مضبوط کرتا ہے۔اس کے بیجوں سے شیرہ یا روغن نکالا جاتا ہے جو کہ مذکورہ بالا فوائد رکھتا ہے۔

روغن کدو بنانے کا طریقہ

کدو کے گودے کو نچوڑ کر اس کا پانی ہم وزن روغن کنجد کے ساتھ جوش دیں جب پانی جل جائے تو روغن صاف کر لیتے ہیں۔

آب کدو (ماء القرع) کدو کا پانی

کدو کو گل حکمت کر کے بھاڑ یا تنور میں رکھ دیتے ہیں جب مٹی سرخ ہو جائے تو نکال کر گل حکمت دور کر کے کدو کا پانی نچوڑ لیتے ہیں جس میں مصری یا چینی ملا کر یا شربت نیلوفر سے شیریں کر کے پلاتے ہیں جو کہ صفراوی بخاروں نفث الدم اور اندورنی اعضاء کے جریان خون اور مرض سل میں پلانا مفید ہے۔

کدو کا رائتہ مشہور پسندیدہ کھانا ہے اگر اس میں صرف نمک بقدر ذائقہ ڈالیں اور دوسرے مصالحے نہ شامل کریں تو یہ رائتہ حرارت جگر اور اسہال کبدی کو بہت مفید ہے۔

نفع خاص

دافع حدت صفراء و مسکن۔

مضر

قولنج اور ثقیل۔

مصلح

قرنفل، نمک وغیرہ۔

بدل

پیٹھا وغیرہ۔

مقدار خوراک۔

آب کدو۔ پانچ تولہ سے دس تولہ تک

کدو بیماریوں کا بہترین معالج

قرآن مجید میں حضرت یونس علیہ السلام کے ذکر میں لکھا ہے کہ جب آپ مچھلی کے پیٹ سے نکلے تو اللہ تعالیٰ نے آپ پر بیل دار پودے (بعض روایات کے مطابق کدو) کا سایہ کر دیا۔کدو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ ترکاری تھی۔ یہ موسم گرما کا خاص تحفہ ہے۔عوام اور خواص اسے پکا کر بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔اسے سکھا کر اس کے خول سے ایک ساز بھی بنایا جاتا ہے جسے تونبا کہتے ہیں۔کدو سے علاج کدو ایک مسکن، سرد مزاج، دافع صفرا اور پیشاب آور غذائی اور دوائی اثرات رکھنے والی سبزی ہے۔لہٰذا اس کی افادیت کے پیش نظر اسے معدے کے امراض کیلئے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔کدو کا جوس پینے سے نہ صرف پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے بلکہ یہ آنتوں سے اور معدے سے تیزابیت اور انفیکشن بھی ختم کرتا ہے۔اس کا جوس حاصل کرنے کیلئے ایک پودے کو کدوکش کرنے کے بعد نچوڑ لیا جائے تو خاصی مقدار میں جوس حاصل ہو جاتا ہے۔بعض لوگوں کو گرمیوں میں نیند نہیں آتی اور ان کا سر چکراتا رہتا ہے ایسے لوگ کدو کاٹ کر پاؤں کے تلوؤں کی مالش کریں۔کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر روزانہ رات کو سر پر مالش کر کے لگایا جائے تو گہری نیند آتی ہے۔کدو کا ایک پاؤ کا سالن اور چپاتیوں کے ساتھ کھا لینے سے بدن کو ایک وقت کی ضروری غذا حاصل ہو جاتی ہے۔گرم مزاج لوگوں، جوانوں اور گرمی، خشکی اور قبض کے مریضوں کیلئے یہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ پرانے حکیموں نے گھیا میں چنے کی دال شامل کر کے ایک سستی اور مکمل غذا ہمارے لیے تجویز کر دی ہے۔

عام زندگی میں ہم کدو کو صرف خوراک کے طور پر استعمال کرتے ہیں لیکن اس کے اور بہت سے فائدے ہیں۔حکمانے اس کے استعمال سے بہت سی لاعلاج اور خطرناک بیماریوں کا علاج کیا ہے۔ یہاں چند بیماریوں کے نسخے دیئے گئے ہیں جن میں کدو کو دوا کے طور پر شامل کیا گیا ہے۔سر درد سے فوری نجات تازہ کدو کا گودا حسب منشا لے کر کھرل میں باریک کر کے پیشانی پر ضماد (لیپ) کر دیں انشاء اللہ تھوڑی دیر میں سر درد رفع ہو جائے گا۔کدو کا پانی روغن گل برابر وزن لے کر آپس میں ملا لیں بس دوا تیار ہے۔اسے شیشی میں محفوظ کر لیں اور بوقت ضرورت دو سے تین قطرے کان میں ٹپکائیں، درد سے فوراً نجات ملے گی۔ دانتوں کے امراض سے نجات ذیل کا نسخہ دانت کے درد کیلئے آسان اور مجرب نسخہ ہے۔کدو کا گودا پانچ تولے لہسن ایک تولہ، دونوں کو ملا کر ایک سیر پانی میں خوب پکائیں۔جب پانی آدھا رہ جائے تو نیم

گرم پانی سے کلیاں کریں۔آنکھوں کی بیماریاں ختم کدو کا چھلکا سائے میں خشک کرکے جلالیں اور کھرل میں باریک پیس کرشیشی میں بھرلیں۔صبح وشام تین تین سلائی دونوں آنکھوں میں لگایا کریں انشاءاللہ چندروز کے استعمال سے آنکھوں کی بیشتر بیماریاں ختم ہوجائینگی۔ ہونٹوں کے امراض کیلئے مغز تخم کدو شیریں' گوندکتیرا برابروزن لے کرخوب باریک کرلیں اورشب کو سوتے وقت ہونٹوں پر لیپ کرکے سوجائیں۔صبح گرم پانی سے صاف کردیں۔اپنے ہونٹ طبعی حالت میں پائیں گے۔پھنسیوں سے نجات کیلئے کدو کا پانی پھنسیوں پرلگانے سے پھنسیاں معدوم ہوجاتی ہیں۔اس کے گودے کا لیپ کرنے سے بھی یہی فائدہ ہوتا ہے۔بواسیراورخونی اسہال کیلئے کدو کا چھلکا حسب ضرورت لے کرسائے میں خشک کریں اور باریک پیس کرمحفوظ رکھیں'بس دوا تیار ہے۔صبح وشام چھ ماشے سے ایک تولے تک تازہ پانی کیساتھ پھانک لیا کریں۔دوتین دن کے استعمال سے بواسیر کا خون آنا بند ہوجائیگا۔یہ خونی اسہال کی بھی لاجواب دوا ہے۔

پیاس کی شدت میں مفید کدو کا گودا باریک پیس کرایک چھٹانک پانی نچوڑ لیں۔اسے دوتولہ مصری کیساتھ ایک پاؤ سادہ پانی میں حل کرلیں۔دوتولے تھوڑے تھوڑے وقفے سے پینا پیاس کی شدت میں مفید رہتا ہے۔یرقان سے نجات کدو ایک عدد لے کرنرم آگ میں دبا کربھرتا بنائیں اوراس کا پانی نچوڑ لیں۔اس پانی میں تھوڑی سی مصری ملا کر پینے سے دل کی گرمی اور یرقان سے نجات ملتی ہے۔کدو کا رس ایک تولہ'قلمی شورہ ایک ماشہ'مصری دوتولہ'سادہ پانی دس تولہ یہ سب ملا کر پیشاب بند کے مریض کو پلائیں'اگرایک بار پلانے سے پیشاب نہ کھلے تو ایک خوراک اوردیدیں۔ (www.ubqari.org)

تحائف قادریہ

ا۔۔گرم اشیاء کے زیادہ استعمال کی وجہ سے یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے۔کدو کا پانی نکال لیں اورآدھا آدھا گلاس صبح وشام پئیں ایک ہفتہ میں یورک ایسڈ نارمل ہوجائے گا۔

نوٹ:اس پانی میں کوئی بھی شربت ملایا جاسکتا ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

(Hairy Mordica)

ماہیت

یہ ایک مشہورترکاری ہے۔جس کی بیل درمیان سے دھاگے کی طرح بہت لمبی ہوتی ہے۔اور پتے پھٹے ہوئے کھردرے ان پر کانٹے ہوتے ہیں پھول زرد رنگ کے جو نرم اور خوبصورت ہوتے ہیں۔پھل یعنی کریلا ایک انچ سے لے کر پانچ چھ انچ تک لمبے دونوں سروں پر پتلے اور درمیان سے موٹے ہوتے ہیں۔کریلے کے اوپر چھوٹے چھوٹے پھوڑوں کی طرح ابھار ہوتے ہیں تخم کدو کی طرح اور کھردرے ہوتے ہیں لیکن دوسری قسم کے کریلے پتلے اور کافی لمبے ہوتے ہیں جو کھانے میں بھی لذیز ہوتے ہیں اس کی ایک قسم جنگلی ہے۔اس کے اوپر کریلے کی طرح ابھار تو ہوتے ہیں لیکن ان کی طرح بیج نہیں ہوتے۔ان کا ذائقہ کریلے کی طرح ہوتا اور اس کو مرض ذیابیطس میں مفید خیال کیا جاتا ہے اس کو پنجاب پاکستان میں چوہنگ کہتے ہیں۔

مزاج

گرم خشک ۔درجہ سوم۔

افعال

مقوی معدہ، ملین شکم منفث بلغم قاتل کرم شکم دافع موٹاپا، دافع ذیابیطس۔

استعمال

کریلے کو عموماً بطور نانخورش استعمال کرتے ہیں اکثر گھر میں اسے چھیل کر نمک مل کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیا جاتا ہے۔اس سے تلخ پانی نکل جاتا ہے۔اس کے بعد پیاز، چنے کے دال تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں اس طرح تلخی تو کم ہو جاتی ہے۔لیکن اس کا اثر بھی زائل ہو جاتا ہے۔بہتر یہ ہے کہ اس کا تلخ پانی نکالا نہ جائے۔بعض لوگ اس کے اندر کا بیج نکال کر اس میں قیمہ یا کوئی دوسری چیز بھر کر اس کو پکاتے ہیں جو کہ بھرے ہوئے کریلے کے نام سے مشہور ہے اور کریلے مجھے ہر طریق پکے ہوئے پسند ہیں۔

جالی ہونے کی وجہ سے اس کا رنگ آنکھوں کے امراض جالہ پھولا دھند میں استعمال کرنا مفید ہے۔دردوں میں اس کا لیپ آرام دیتا ہے۔سرکہ کے ہمراہ کریلے کو پیس کر لگانا ورم گلو کو تحلیل کرتا ہے۔

دافع ذیابیطس ہونے کی وجہ اس کا دو تولہ پانی ہر روز نہار منہ پینا یا اس کو خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر دو ماشہ سے تین ماشہ تک استعمال کرنا مفید ہے اگر اس کے ساتھ چھال فالسہ کا خیساندہ بھی استعمال کریں تو انتہائی مفید ہے اس کا تازہ رس یرقان اور خون کو صاف کرتا ہے۔اس کے پانی کا رس قاتل کرم شکم ہے۔منفث بلغم ہونے کی وجہ سے دمہ کھانسی میں استعمال کرتے ہیں اس کے علاوہ وجع المفاصل نقرس استسقاء اور ورم طحال میں کھلانا مفید ہے۔اس کا پانی دو دو تولہ صبح و شام اور روغن زیتون دو تولہ دودھ میں ملا کر سوتے وقت پلانا بہت مفید ہے۔

نفع خاص

دافع امراض بلغمی

مضر

خشکی پیدا کرتا ہے۔

مصلح

مرچ سیاہ، فلفل دراز، روغن۔

مقدار خوراک

پتوں کا پانی ایک تولہ سے دو تولہ۔

سفوف خشک کریلا ایک سے تین گرام تک۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

کریلا کس طرح کام کرتا ہے؟

اگرچہ ابھی انسانوں میں اس حوالے سے شواہد زیادہ مضبوط نہیں مگر لیب ٹیسٹوں سے معلوم ہوا کہ کریلا کھانے سے جسم کے اندر ایک کیمیائی ردعمل پیدا ہوتا ہے جو بلڈ گلوکوز کی سطح کم کرنے کے ساتھ انسولین کی سطح کو کنٹرول میں رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح کریلے میں موجود اجزاء لبلبے کے خلیات کی تعداد بڑھانے کے حوالے سے بھی مفید ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ ذیابیطس ٹائپ ون میں جسمانی دفاعی نظام ان خلیات کو تباہ کر دیتا ہے جبکہ ٹائپ ٹو ذیابیطس میں ان خلیات کی کارکردگی نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے۔ مختلف رپورٹس کے مطابق کریلے کی جراثیم کش اور وائرس کش خصوصیات نظام ہاضمہ کے انفیکشنز، ملیریا اور دیگر امراض کے خلاف موثر ثابت ہوتے ہیں۔

کریلے کو کس طرح استعمال کرنا چاہئے؟

روایتی طور پر کریلے کو پکا کر یا جوس کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے، جبکہ اس کے اجزا گولیوں، کیپسول یا سفوف کی شکل میں بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ ادویات کی شکل میں ڈبے پر دی گئی ہدایات یا معالج کے مشورے کے مطابق استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔

تحفظ کا خیال رکھیں

اگر آپ بلڈ گلوکوز کم کرنے کی ادویات کے ساتھ کریلے کا استعمال کریں گے تو اس کا اثر بڑھ جائے گا۔ اس کے نتیجے میں پیشاب کی نالی متاثر ہو سکتی ہے، اور ہاں دوران حمل یا بچوں کو دودھ پلانے کے دوران بھی اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

(www.dawnnews.tv)

چالیس سال کی عمر میں بیس سال کی لگنے کا راز

اگر کریلے کا جوس پیتے رہیں تو چہرہ ایسا ہی رہے گا۔ عمر یہیں تک رک جائے گی۔ اس خاتون نے کریلے کا جوس پینا شروع کیا۔ تقریباً تین چار کریلے لے کر جوس نکال کر پیتیں۔ اس کا چہرہ واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا تھا۔ میں نے اپنی زندگی میں ایسا خوب صورت چہرہ نہیں دیکھا۔

کریلا قدرت کی طرف سے سبزی کی شکل میں انمول تحفہ ہے جس میں ہمارے جسم میں موجود بہت سی بیماریوں کو ختم کرنے کی صلاحیت موجود ہے، یہ سبزی پورے برصغیر میں اگائی اور کھائی جاتی ہے۔

کریلا بیماریوں سے شفاء

کریلا اعلیٰ قسم کی خوبیوں سے مالا مال ہے' یہ دافع زہر' دافع بخار' اشتہا انگیز' مقوی معدہ دافع صفرا اور مسہل ہے۔

ذیابیطس

کریلا ذیابیطس کے لیے دیسی علاج ہے۔ اس میں انسولین سے مشابہہ ایک مادہ پایا جاتا ہے اسے نباتاتی انسولین کا نام دیا گیا ہے۔ یہ مادہ خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کم کرتا ہے۔ حکماء پچھلے کئی برس سے ذیابیطس کے علاج میں کریلے استعمال کرا رہے ہیں۔ شوگر کے مریضوں کو چار پانچ کریلوں کا پانی روزانہ صبح نہار منہ پینا چاہیے۔ (خیال رہے یہ بہت گرم ہوتا ہے حسب طبیعت استعمال کریں) کریلوں کے بیج کا سفوف بنا کر غذا میں شامل کرنا بھی بہتر ہے۔ شوگر کے مریض کریلوں کو ابال کر اس کا پانی (جوشاندہ) پئیں یا سفوف استعمال کریں تو شفایاب رہتے ہیں۔ کریلا میں بہت سے اجزاء اور وٹامنز اور آئرن موجود ہیں اس کا باقاعدہ استعمال بہت سی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر' آنکھوں کے امراض' اعصاب کی سوزش' کاربوہائیڈریٹس کا ہضم نہ ہونا شامل ہیں۔ کریلوں کا استعمال انفیکشن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

بواسیر

کریلوں کے تازہ پتوں کا جوس بواسیر میں بہت مفید رہتا ہے۔ چائے کے تین چمچ پتوں کا جوس ایک گلاس لسی میں ڈال کر روزانہ صبح ایک ماہ تک پینا بواسیر کا عارضہ دور کرتا ہے۔ کریلوں کی جڑوں کا پیسٹ بواسیر کے مسوں پر لگانا بھی مفید ہے۔

خون کے امراض

خون کے متعدد امراض جن میں فساد خون سے پھوڑے' پھنسیاں نکلنا' خارش' چنبل' بھگندر' جالندھر شامل ہیں کے علاج کیلئے کریلا بہت کارآمد ہے۔ تازہ کریلوں کا جوس (پانی) ایک کپ' ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس ملا کر صبح نہار منہ ایک ایک چسکی پینا مفید ہے' پرانے امراض میں یہ علاج چار سے چھ ماہ تک جاری رکھنا پڑتا ہے۔

سانس کی بیماریاں

کریلے کی جڑوں کو سانس کی بیماریوں کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑوں کا ملیدہ ایک چائے کا چمچ' اسی مقدار میں شہد یا تلسی کے پتوں کا جوس ملا کر ایک ماہ تک روزانہ رات کو پینے سے دمہ' برونکائٹس' زکام' گلے کی سوزش اور ناک کے استر کی سوزش کا عمدہ علاج ہے۔

ہیضہ کا علاج

موسم گرما میں لاحق ہونے والے ہیضہ اور اسہال کے ابتدائی مرحلوں میں کریلوں کے پتوں کا تازہ جوس شفا بخش دوا ہے۔ چائے کے دو چمچ جوس ہم وزن پیاز کے جوس اور ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس ملا کر دینا شافی علاج ہے۔

شراب نوشی کے بداثرات کا علاج

کریلے کے پتوں کا جوس' شراب کے بداثرات کا اچھا علاج ہے۔شراب کے زہریلے مادوں کیلئے مؤثر تریاق کا کام دیتا ہے۔ شراب نوشی سے جگر کو پہنچنے والے نقصان کی بھی اصلاح کرتا ہے۔

کریلے کے جوس کے فوائد

کریلے کا جوس کڑوا ہوتا ہے۔مگر اس کے فائدے ہیں۔پرانے زمانے میں حکیم دو تازہ کریلے دھو کر آسمان کے نیچے رکھواتے اور صبح ان کو اچھی طرح کوٹ کر رس نکال کر نہار منہ پلاتے۔شوگر کے مریضوں کے لیے تو کریلے کی سبزی بہترین غذا ہے'ایک خاتون جن کی عمر چالیس سال تھی' دیکھنے سے بیس سال کی لگتی ہیں۔انہوں نے بتایا۔چہرے پر کیل مہاسے نکلتے تھے۔کسی عورت نے کریلے کا جوس پینے کی تاکید کی۔چند روز پینے سے فرق پڑ گیا۔اگر کریلے کا جوس پیتے رہیں تو چہرہ ایسا ہی رہے گا۔عمر یہیں تک رک جائے گی۔اس خاتون نے کریلے کا جوس پینا شروع کیا۔تقریباً تین چار کریلے لے کر جوس نکال کر پیتیں۔اس کا چہرہ واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا تھا۔میں نے اپنی زندگی میں ایسا خوب صورت چہرہ نہیں دیکھا۔مجھے کچھ لوگوں نے پھر بتایا۔ایک وقت ایسا آتا ہے جب کریلا کام نہیں کرتا۔لہٰذا آپ اس کا جوس پئیں مگر چھوڑ بھی دیں۔آپ ایک کریلا لیں۔اس کا جوس نکال کر صبح پی لیا کریں۔جب دانے داغ دھبے ختم ہو جائیں تو چھوڑ دیں کریلے میں ایسے غذائی اجزا ہیں جو صحت کے لیے مفید ہیں۔لوگ تو ان کو سکھا کر رکھتے ہیں۔تازہ کریلوں کا مزہ ہی اور ہے۔

(www.ubqari.org)

مضرات واحتیاط

کریلا دیر ہضم ہے اس سے پیٹ میں گیس کی شکایت ہوتی ہے لیکن اگر اس کے ساتھ گرم مصالحہ بھی استعمال کریں تو اس کی خاصیت میں فرق آتا ہے۔گرم مزاجوں کو کریلا کھانے سے گریز کرنا چاہیئے بخار میں کریلا نہ کھائیں۔کریلے کے ساتھ سبز دھنیا مناسب گھی اور دہی ملانے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے کریلے بار بار دھونے سے اس میں موجود نمکیات ختم ہو جاتے ہیں جس سے قدرتی تاثیر ختم ہوتی ہے۔

بیرونی اثرات

کریلے کو سرکے میں پیس کر لیپ کرنے سے گلے کی سوجن ختم ہوتی ہے۔درد کی جگہ پر بار بار کریلے کے رس سے لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔موسم گرما میں ہونے والے پھوڑے پھنسیوں کے خاتمے کیلئے ایک چھٹانک سالم کریلا اور املتاس کے درخت کے تازہ پھول 50 گرام لے کر اس کو کوٹ کر اس کا پانی نکال کر پینا مفید ہے۔

(www.zamungswat.com)

کشمش

(Raisins)

نام

عربی میں قش مش فارسی میں کشمس کہتے ہیں۔

ماہیت

چھوٹا انگور سوکھنے پر کشمش کہلاتا ہے۔عمدہ وہ ہے جس کا دانہ سبز اور لمبوترا اور ذائقہ شیریں۔مگر سیاہ رنگ اونیٰ ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان میں بلوچستان افغانستان ہندوستان وغیرہ۔

مزاج

گرم تر مائل بہ اعتدال۔بعض اطباء کے بقول گرم خشک درجہ اول۔

افعال

کثیر الغذاء مفرح ومقوی قلب محلل جالی ملین منقیٰ ،صدر،مبہی ۔

استعمال

کشمش بطور غذائیت زیادہ استعمال کی جاتی ہے اس سے غذائیت بہت زیادہ حاصل ہوتی ہے اس لئے یہ مسمن بدن ہے ۔ملین شکم اور باہ کوتقویت دیتی ہے ۔مفرح ومقوی قلب ہونے کے باعث خفقان اور ضعف قلب میں مستعمل ہے ۔خصوصاً جب کہ ایک تولہ کشمش کو رات کے وقت گلاب میں بھگو دیا جائے اور صبح کے وقت کشمس کھا کر اوپر سے گلاب پیا جائے منقیٰ صدر ہونے کے باعث سرفہ اور تصفیہ آواز کیلئے استعمال کرتے ہیں ۔۔

بیرونی طور پر زعفران اور زردی ہیضہ مرغ کے ہمراہ پیس کر تحلیل صلابات کیلئے ضماد کیا جاتا ہے ۔اور جالی ہونے کی وجہ سے مصبر کے ہمراہ پیس کر گنج پر ضماد کیا جاتا ہے ۔

نفع خاص

مقوی قلب و بدن ۔

مضر

گرم مزاج کے لئے ۔

مصلح

سکنجبین ،خشخاش اور عناب ۔

بدل

مویز منقے ۔

مقدار خوراک

بطور غذا حسب ہضم ۔بطور دواء دس گرام تک ۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

فائبر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ کشمش میں ٹارٹارک ایسڈ بھی شامل ہوتا ہے جو ہلکے جلاب جیسا اثر دکھاتا ہے ۔ایک تحقیق کے مطابق آدھا اونس کشمش روزانہ کا استعمال کرنے والے افراد کا نظام ہاضمہ دوگنا تیزی سے کام کرتا ہے ۔

کشمش آئرن سے بھرپور میوہ ہے، جو خون کی کمی دور کرنے کے لیے اہم ترین جز ہے، کشمش کو آسانی سے دلیہ، دہی یا کسی بھی

میٹھی چیز میں شامل کر کے کھایا جا سکتا ہے بلکہ ویسے کھانا بھی منہ کا ذائقہ ہی بہتر کرتا ہے۔ تاہم ذیابیطس کے شکار افراد کو یہ میوہ زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہئے یا ڈاکٹر کے مشورے سے ہی استعمال کریں۔

کشمش میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس وائرل اور بیکٹیریا سے ہونے والے انفیکشن کے نتیجے میں بخار کے عارضے کا علاج بھی فراہم کرتے ہیں۔

کشمش میں پوٹاشیم اور میگنیشم ہوتا ہے جو کہ معدے کی تیزابیت میں کمی لاتے ہیں، معدے میں تیزابیت کی شدت بڑھنے سے جلدی امراض، جوڑوں کے امراض، بالوں کا گرنا، امراض قلب اور کینسر تک کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کشمش میں موجود اجزاء آنکھوں کو مضر فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے تحفظ دیتے ہیں جبکہ عمر بڑھنے کے ساتھ پٹھوں کی کمزوری، موتیا اور بینائی کی کمزوری سے تحفظ ملتا ہے۔ اس میوے میں موجود بیٹا کیروٹین، وٹامن اے اور کیروٹین بھی بینائی کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس اور قدرتی چینی کی بدولت یہ میوہ جسمانی توانائی کے لیے بھی اچھا ذریعہ ہے، کشمش کا استعمال وٹامنز، پروٹین اور دیگر غذائی اجزاء کو جسم میں موثر طریقے سے جذب ہونے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ باڈی بلڈرز اور ایتھلیٹس کشمش کا استعمال عام کرتے ہیں۔

اس میوے میں موجود آئرن بے خوابی یا نیند نہ آنے کے عارضے سے نجات دلانے میں مدد دیتا ہے جبکہ نیند کا معیار بھی بہتر ہوتا ہے۔ آئرن، پوٹاشیم، بی وٹامنز اور اینٹی آکسائیڈنٹس بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں مدد دیتے ہیں، خاص طور پر پوٹاشیم خون کی شریانوں کے تناؤ کو کم کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو قدرتی طور پر کم کرتا ہے۔ اسی طرح قدرتی فائبر شریانوں کی اکڑن کو کم کرتا ہے جس سے بھی بلڈ پریشر کی سطح میں کمی آتی ہے۔ اس میں موجود کیلشیئم ہڈیوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ پوٹاشیم سے بھرپور ہونے کی وجہ سے ان کا استعمال معمول بنانا گردوں میں پتھری کا خطرہ کم کرتا ہے۔ (www.outline.com.pk)

1۔ جھائیوں سے جلد کی حفاظت

کشمش انسان کی جلد کو بڑھاپے اور بڑھتی عمر کے ظاہری اثرات سے بچاتی ہے۔ اس کے اندر پایا جانے والا ”کولاجن“ جلد کو لچک دار بناتا ہے اور ڈھیلا پڑنے سے روکتا ہے۔

2۔ دورانِ خون کی بہتری

پابندی کے ساتھ کشمش کھانے سے انسانی جسم میں دورانِ خون کا نظام بہتر ہوتا ہے۔ یہ فولاد کا اچھا ذریعہ ہے جو دورانِ خون کو منظم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

3۔دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت

مضبوط اور صحت مند دانتوں کے واسطے باقاعدگی سے کشمش کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔کشمش میں موجود لنولینک ایسڈ (ناسیر شُدَہ چکنائیوں کا مائع تیزاب) پلاک بننے اور دانتوں کو برباد ہونے سے روکتا ہے۔اس کے علاوہ کشمش میں پایا جانے والا کیلشیئم دانتوں کو مضبوط بناتا ہے اور ان کو ٹوٹنے اور کھوکھلا ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

4۔جلد کو سخت دھوپ کے ضرر سے بچانا

کشمش میں ایک ایسا کیمیائی نباتیاتی مواد پایا جاتا ہے جو ہماری جلد کو انتہائی تیز دھوپ کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔اس کے علاوہ امائینو ایسڈ کی بڑی مقدار جلد کو بحال کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔اس حوالے سے انسانی جلد پر ایک تہہ بن جاتی ہے جو دھوپ کی لہروں کے مضر اثرات اور جلد کے سرطان سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

5۔سفید بالوں کے ظاہر ہونے پر کنٹرول

کالی کشمش کو پابندی کے ساتھ کھانا قبل از وقت سفید بالوں کے نمودار ہونے کو روکتا ہے۔یہ وٹامن C اور فولاد سے بھرپور ہونے کے سبب معدنیات کے جذب ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔لہذا خوب صورت اور چمک دار بالوں کے حصول کے واسطے پابندی کے ساتھ کشمش کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ (www.uhrdu.alarabiya.net)

قبض سے نجات:

فائبر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ کشمش میں ٹاٹارک ایسڈ بھی شامل ہوتا ہے جو ہلکے جلاب جیسا اثر دکھاتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق آدھا اونس کشمش روزانہ کا استعمال کرنے والے افراد کا نظام ہاضمہ دوگنا تیزی سے کام کرتا ہے۔

خون کی کمی دور کرے:

کشمش آئرن سے بھرپور میوہ ہے، جو خون کی کمی دور کرنے کے لیے اہم ترین جز ہے، کشمش کو آسانی سے دلیہ، دہی یا کسی بھی میٹھی چیز میں شامل کر کے کھایا جاسکتا ہے بلکہ ویسے کھانا بھی منہ کا ذائقہ ہی بہتر کرتا ہے۔تاہم ذیابیطس کے شکار افراد کو یہ میوہ زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہیئے یا ڈاکٹر کے مشورے سے ہی استعمال کریں۔

بخار سے تحفظ دے:

کشمش میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس وائرل اور بیکٹیریا سے ہونے والے انفیکشن کے نتیجے میں بخار کے عارضے کا علاج بھی فراہم کرتے ہیں۔

معدے کی تیزابیت ختم کرے:

کشمش میں پوٹاشیم اور میگنیشیم ہوتا ہے جو کہ معدے کی تیزابیت میں کمی لاتے ہیں، معدے میں تیزابیت کی شدت بڑھنے سے جلدی امراض، جوڑوں کے امراض، بالوں کے گرنا، امراض قلب اور کینسر تک کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

آنکھوں کی صحت بہتر کرے:

کشمش میں موجود اجزائ: آنکھوں کو مضر فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے تحفظ دیتے ہیں جبکہ عمر بڑھنے کے ساتھ پٹھوں کی کمزوری، موتیا اور بینائی کی کمزوری سے تحفظ ملتا ہے۔اس میوے میں موجود بیٹا کیروٹین، وٹامن اے اور کیروٹین بھی بینائی کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

جسمانی توانائی بڑھائے:

کاربوہائیڈریٹس اور قدرتی چینی کی بدولت یہ میوہ جسمانی توانائی کے لیے بھی اچھا ذریعہ ہے، کشمش کا استعمال وٹامنز، پروٹین اور دیگر غذائی اجزاء کو جسم میں موثر طریقے سے جذب ہونے میں بھی مدد دیتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ باڈی بلڈرز اور ایتھلیٹس کشمش کا استعمال عام کرتے ہیں۔

بے خوابی سے نجات دلائے:

میوے میں موجود آئرن بے خوابی یا نیند نہ آنے کے عارضے سے نجات دلانے میں مدد دیتا ہے جبکہ نیند کا معیار بھی بہتر ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر:

آئرن، پوٹاشیم، بی وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں مدد دیتے ہیں، خاص طور پر پوٹاشیم خون کی شریانوں کے تناؤ کو کم کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو قدرتی طور پر کم کرتا ہے۔اسی طرح قدرتی فائبر شریانوں کی اکڑن کو کم کرتا ہے جس سے بھی بلڈ پریشر کی سطح میں کمی آتی ہے۔

ہڈیوں کو مضبوط بنائے:

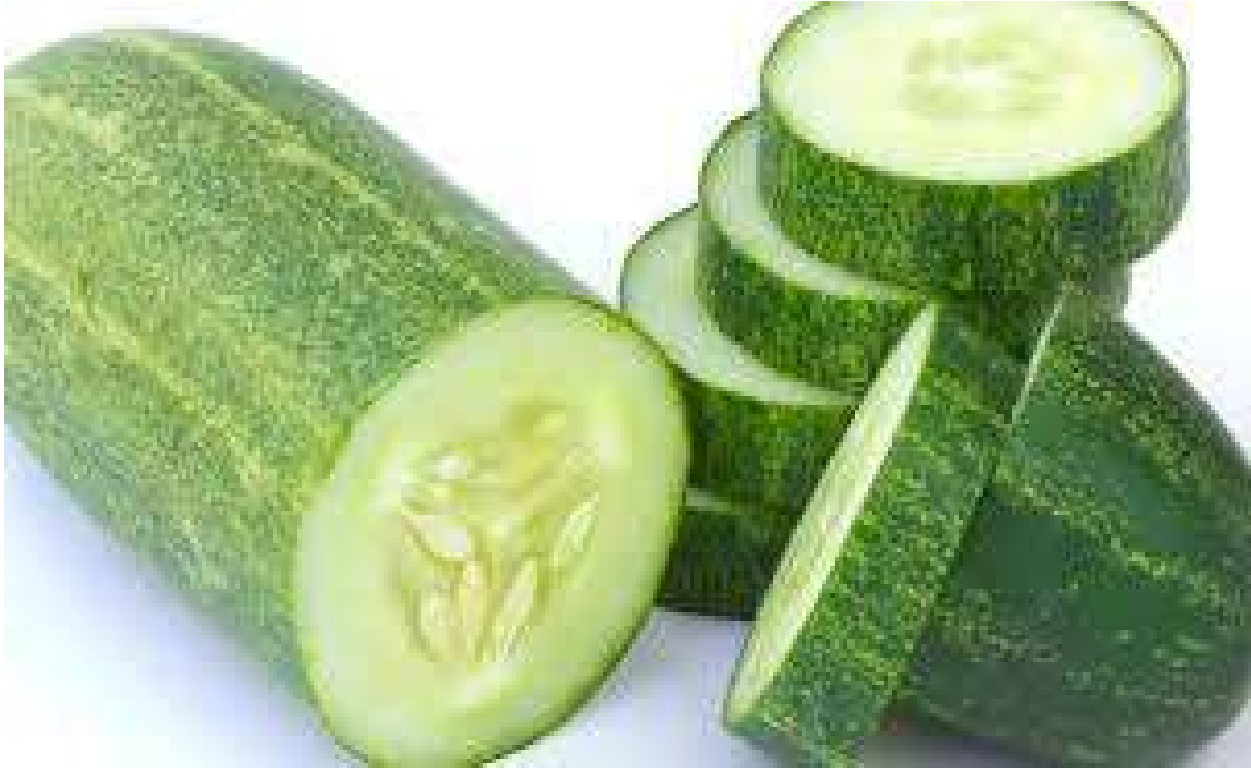
میوے میں موجود کیلشیم ہڈیوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

گردوں کی پتھری کا خطرہ کم کرے:

پوٹاشیم سے بھرپور ہونے کی وجہ سے ان کا استعمال معمول بنانا گردوں میں پتھری کا خطرہ کم کرتا ہے۔

(www.urdupoint.com)

کھیرا

(Cucumber)

نام

عربی میں قثا فارسی میں خیار و بادرنگ سندھی میں بادرنگ بنگالی میں سنسا گجراتی میں تانسل سنسکرت میں تر پس کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور پھل ہے پاکستان اور ہندوستان کے کھیرے کی جلد موٹی اور دانے دار ہوتی ہے۔اس کا رنگ گہرا سبز چمک سے محروم ہوتا ہے۔اس کا پودا ایک رینگنے والی بیل ہوتی ہے ہمالیہ کے دامن سے لے کر کماؤں کی وادیوں تک کھیرے کی جنگلی قسمیں بھی پائی جاتی ہے کہا جاتا ہے کہ کھیرا اور ککڑی موسم گرم کی سبزیاں ہیں اور ان کو پکتے وقت گرمی چاہیے مگر کچھ ایسی صورتیں پیدا ہوگئی ہیں کہ اکثر ممالک میں یہ پورے سال ملتا ہے۔یہ بھی یاد رکھیں کہ کھیرا اور ککڑی الگ الگ پھل ہیں۔اور پاکستان و ہندوستان میں شکل اور ذائقہ کے لحاظ سے کھیرا اور ککڑی دو مختلف چیزیں ہیں کیونکہ کھیرا ککڑی سے موٹا اور لمبائی میں چھوٹا ہوتا ہے جبکہ پاکستان میں بھی تقریباً سال بھر کھیرا ملتا ہے۔

مـزاج

سرد تر درجہ دوم۔

افعـال واستعمـال

کھیرے کو چھیل کر نمک کے ہمراہ کھاتے ہیں یہ خون اور صفراء کی حدت کو دور کرتا ہے اور پیشاب بکثرت لاتا ہے۔ یرقان جوش خون کے بخاروں اور سوزش بول میں مفید ہے۔ دردسر حار میں کھیرے کا سونگھنا اور اسکے چھلکوں کو پیشانی پر رکھنا درد کو تسکین دیتا ہے۔ اور نیند لاتا ہے۔ کھیرا خفقان حار کیلئے بھی مفید بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا بھلبھلایا ہوا پانی تپ صفراوی اور خونی و بلغمی کو مفید ہے۔ شدید بخاروں میں اس کی قاش سے تلوؤں کی مالش کی جاتی ہے۔ پیشاب رک رک کر آتا ہو تو اس کے بیجوں کو شیرہ بنا کر پلاتے ہیں۔

طب نبوی ﷺ اور کھیـرا

کھیرا کا ذکر قرآن پاک سورۃ البقرہ کی آیت 61 میں آیا ہے۔ اور توریت میں بھی ذکر موجود ہے۔

حضرت عبداللہ بن جعفرؓ روایت فرماتے ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا کی وہ کھجوروں کے ساتھ کھیرے کھا رہے تھے

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ میری والدہ یہ چاہتی تھیں کہ میں جب رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں جاؤں تو موٹی ہو کر جاؤں کیونکہ عرب موٹی عورتوں کو پسند کرتے تھے اس غرض کیلئے متعدد دوائیں دی گئیں مگر فائدہ نہ ہوا پھر میں نے کھیرا اور کھجور کھائے اور خوب موٹی ہوگئی۔

نفع خـاص

دافع بے خوابی اور دردسر حار۔

مضـر

سرد مزاجوں میں نفع پیدا کرتا ہے۔

مصـلح

سکنجبین، کھجور۔

بدل

ککڑی۔

مشہور مـرکب۔

شربت بزوری میں تخم خیارین خاص جزو ہے۔

کلوریز یا حرارے

ایک درمیانہ کھیرا کھانے سے چھ کلوریز حاصل ہوتی ہے۔

کھیرے کے حیرت انگیز فوائد

اگر سبزیوں کی بات کی جائے، تو کھیرا ایک ایسی سبزی ہے جسے عام طور پر بڑے شوق کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ سلاد میں تو اسے ایک الگ ہی مقام حاصل ہے۔ لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ کھیرے کے حیرت انگیز فوائد بھی ہیں؟

1:۔ جوڑوں کا درد

ہمارے ہاں اکثر معمر افراد جوڑوں کے درد کا شکار رہتے ہیں۔ کھیرے کا استعمال انہیں جوڑوں کے درد سے نجات دلا سکتا ہے۔

2:۔ کولیسٹرول میں کمی

اگر آپ کے جسم میں کولیسٹرول زیادہ ہیں، تو فوری طور پر کھیرے کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ یہ کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

3:۔ موٹاپے کا دشمن

موٹاپے کا شکار افراد ڈائٹنگ اور ورزش کے ساتھ ساتھ کھیرے کو بھی اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ کھیرا موٹاپے کو کم کرنے میں حیرت انگیز کردار ادا کرتا ہے۔

4:۔ ہاضمہ بہتر بنائے

اگر آپ کھیرے کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں گے، تو اس سے آپ کا نظامِ انہضام بہتر طور پر کام کرنے کے قابل ہو جائے گا۔

5:۔ سر درد سے چھٹکارا

سر درد سے پریشان افراد مہنگی دوائیوں کی بجائے کھیرے کا استعمال شروع کردیں۔ کھیرا سر درد کو بھگانے میں بھی معاون ہے۔

6:۔ کینسر سے مقابلہ

آپ کو یہ جان کر حیرانی ہوگی کہ کھیرا کینسر جیسی خطرناک بیماری کو روکنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

7:۔ نمکیات کی کمی دور کرنا

ڈی ہائیڈریشن سے بچنے کے لئے کھیرے کا استعمال مفید ترینہے۔ کھیرا جسم میں نمکیات کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

8:۔خوبصورتی میں اضافہ

جی ہاں، کھیرا آپ کی خوبصورتی میں اضافہ کر کے آپ کی شخصیت کو مزید نکھارنے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔کھیرے کی خوراک سے جلد ملائم اور بال چمک دار ہوتے ہیں۔

9:۔ذیابیطس کنٹرول کرنے میں مددگار

ذیابیطس کنٹرول کرنے کے لئے عام طور پر بہت سارے حربے آزمائے جاتے ہیں، مگر کھیرے کی خوراک ان میں ایک خوشگوار اضافہ ثابت ہوسکتا ہے۔کیونکہ یہ ذیابیطس کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

10:۔بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں مددگار

کھیرا بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

آپ بھی بناوقت ضائع کئے کھیرے جیسی مزیدار سبزی کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں اور متعدد بیماریوں سے دور رہیں۔

کھیروں میں 95 فی صد پانی شامل ہوتا ہے، جبکہ وٹامن بی اور سی، لگنین، الیکٹرولائیٹس، پوٹاشیم، میگنیشیم، فائبر، سیلیکون اور سلفر سمیت دیگر اجزا اس کا حصہ ہیں۔آخر آپ کو کھیرا کیوں استعمال کرنا چاہیے، آئیے اس کی کچھ وجوہات بتاتے ہیں: ری ہائی ڈریٹ (پانی کی بحالی) اور ڈی ٹوکسی فائیز (زہریلے مواد کا اخراج) پانی سے بھرپور کھیروں کو کھانا شدید بھوک کو ختم کرنے کا ایک زبردست طریقہ ہے اور آپ کے جسم میں پانی کی سطح بھی متوازن رکھتا ہے جو کہ ٹاکسن یا زہریلے جراثیم کو خارج کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔کھیرے میں پانی کی مقدار سے اخراجِ پیشاب میں اضافہ ہوتا ہے اور گردوں کو ٹھیک کام کرنے میں مدد ملتی ہے، حتیٰ کہ یہ بھی کہا گیا ہے کہ اس کا باقاعدہ استعمال گردے کی پتھری کو گلا دیتا ہے۔

قوت بخش کھیرے وٹامن بی اور سی سے بھرپور ہوتے ہیں جو جسمانی توانائی اور مستعدی کے لیے ضروری ہیں۔اس میں موجود مٹھاس اور الیکٹرولائیٹس ضروری غذائی اجزا سے بھرپور ہوتے ہیں جو تھکاوٹ اور سر درد کے علاج میں مدد کر سکتے ہیں۔جسمانی خوبصورتی کھیرے کے ٹکڑے اپنی آنکھوں پر رکھیں، کیونکہ ایسا کرنے سے آنکھوں کے گرد تھکاوٹ کے آثار اور کالے حلقوں کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔تحقیق بتاتی ہے کہ کھیرے کی ورم کش خصوصیات جلد کی سوزش کو کم کرتی ہیں اور اس کے ساتھ کھیرا جھریوں کو روکنے کی بھی خصوصیات رکھتا ہے۔یہ آپ کی جلد کا رنگ صاف رکھنے کے ساتھ ساتھ بالوں کی افزائش کا عمل تیز کرنے میں مدد کرتا ہے، یعنی بالوں کے گرنے سے پریشان افراد کے لیے بہترین نسخہ ہے۔ایک قدرتی ڈینٹسٹ کیا آپ پودینہ سے بھرا پیک اپنے ساتھ لانا بھول گئے؟ کیا آپ کے منہ کو شدت سے کسی ماؤتھ فریشنر یا مہکتی سانس کی ضرورت ہے؟ تو اس قدرتی طریقے کو استعمال کر کے دیکھیں، اپنے منہ کے اندر کھیرے کے ٹکڑے کو بیچ میں رکھ کر 30 سیکنڈز کے لیے منہ کے اوپر والے حصے کو زبان پر دبائیں۔کھیرے میں موجود فائٹوکیمیکلز آپ کے منہ میں موجود بیکٹر یا سے

لڑیں گے جو کھانے کے بعد سانسوں میں بدبو کا باعث بنتے ہیں۔ان سب کے ساتھ کھیرا کھانے سے لعاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور مسوڑوں کے مسائل کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

آنکھوں کے لیے مفید سبز کھال اور نرم بیج کھیرے کے سب سے زیادہ غذائیت سے بھرپور حصے ہیں جن میں فائبر اور بیٹا کیروٹین شامل ہوتا ہے جو ایک قسم کا وٹامن اے ہے جو آنکھوں کے لیے بہت مفید ہے۔ڈائیٹ غذا غذائی ماہرین اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ کھیرے میں قدرتی طور پر کیلوریز، کاربوہائیڈریٹس، سوڈیم، فیٹ اور کولیسٹرول کی تعداد انتہائی کم ہوتی ہے جبکہ پانی کثیر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ وہ لوگ جو اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں انہیں کھیرے کا استعمال کرنا چاہیے۔اس کے ساتھ ساتھ کھیرے کی کھال میں موجود ڈائٹری فائبر جسم کو زہریلے جراثیم سے پاک کرتا ہے، ہاضمے میں مدد فراہم کرتا ہے اور قبض کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔

دل کو صحتمند رکھے اگر کھیرے آپ کی معمول کی خوراک کا حصہ ہیں تو پھر آپ کو اپنے بلڈ پریشر کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ اس میں وٹامن کے، پوٹاشیم، میگنیشیم اور فائبر کا مواد آپ کا بلڈ پریشر درست رکھتا ہے۔آپ کا اپنا ڈاکٹر کھیروں میں موجود سلیکا جوڑوں اور کنو یکٹو ٹشوز کو مضبوط کرتے ہیں۔اسے بلینڈ کر کے ایک عمدہ جوس بنائیں جو آپ کو اس ہارمون کے فوائد دے گا جو پتے کو فراہم ہونے پر انسولین پیدا کرتا ہے اور جو ایک شوگر کے مریض کے لیے نعمت کا کام کرتی ہے۔کینسر سے بچائے تحقیق کے مطابق کھیروں میں ایسے کیمیائی اجزا پائے جاتے ہیں جو کئی اقسام کے کینسر کا خطرہ کم کر دیتے ہیں جن میں بریسٹ، اوورین، یوٹیرین اور پروسٹیٹ کینسر شامل ہیں۔اس پھل میں کیوکربٹیسن بھی پایا جاتا ہے جو کینسر کے خلیات کو پھیلنے سے روکتا ہے۔گھر کی دیکھ بھال ایک گرم شاور کے ساتھ رکھے آئینے پر کھیرے کے ٹکڑے رگڑیں، آپ دیکھیں گے کہ آپ کا آئینہ بھاپ سے دھندلا نہیں ہوگا۔کھیرا آپ کے گھر کے دروازوں میں ہونے والی آوازوں کو خاموش کر سکتا ہے۔آپ خود بھی کھیروں کا مزہ اٹھانے اور ان سے لطف اندوز ہونے کے طریقہ ڈھونڈ سکتے ہیں۔مجھے کھیروں کا اچار اور سینڈوچ یا شوارمہ کے ساتھ کھانا بہت پسند ہے۔کچھ لوگ کھیرے کو پیاز کے ساتھ کھانا پسند کرتے ہیں کچھ لوگ دہی میں ڈبو کر کھاتے ہیں ویسے کھیروں کو ایسے ہی کھانا بھی فرحت بخش ہو سکتا ہے (www.forum.mohaddis.com)

تحائف قادریہ

ا۔۔کھیرا فوائد کے اعتبار سے ہیرا ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

کھجور

(Date)

نام

عربی میں رطب ہندی فارسی میں خرمائے ہندی سندھی میں کتل بنگلہ میں کھجور مرہٹی میں شندی ملتانی یا سرائیکی میں پنڈ کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور پھل ہے مگر عراقی کھجور دنیا میں بہترین سمجھی جاتی ہے۔اس کی مکمل ماہیت خرما میں دیکھیں۔

مقام پیدائش

عرب عراق پاکستان میں صوبہ سندھ اور صوبہ پنجاب میں زیادہ رحیم یار خان سے ملتان تک اس کے علاوہ ہندوستان ایران اور مصر میں بکثرت ہوتا ہے۔

مزاج

گرم درجہ دوم تر درجہ اول۔

افعال واستعمال

کیثر الغذا، مولد خون اور ہاضم ہے۔ معدہ وجگر اور باہ کو قوت بخشتی ہے بارد مزاجوں کے واسطے خوب موافق ہے۔ بدن کو فربہ کرتی ہے۔لقوہ اور فالج میں مفید ہے۔ اسکی گٹھلی دستوں کو بند کرتی ہے۔ جلی ہوئی خون بہنے کو بند کرتی ہے۔ اور زخموں کو صاف کرتی ہے۔ اور اس کا منجن دانتوں کو جلا دیتا ہے۔ کھجور کے درخت تازہ رس سل ودق کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

مصلح

سرکہ

ادارہ تحقیقات طبیہ آل پاکستان طبی کانفرنس لاہور نے ایک کتاب مجربات کے نام سے شائع کی تھی جس میں اسپرین کا بدل کا نام سے نسخہ لکھا ہے۔ کہ کھجور کی گٹھلی کو گزیٹ کی آگ دے کے سفید برآمد کر کے پیس کر رکھیں۔

چار تی سے ایک سے ایک ماشہ تک گرم دودھ کے ساتھ تپ محرقہ مخدر اور دافع درد ہے۔ اسپرین کے تمام فوائد اس میں موجود ہیں جیسا کہ آج کل اسپرین کو بخار درد کے علاوہ کم مقدار میں دل کے مریضوں کو کھلاتے ہیں اس سے خون پتلا رہتا ہے۔ جس سے انسان دل کے امراض کے علاوہ فالج وغیرہ سے محفوظ رہتا ہے۔ کیونکہ مذکورہ نسخہ بے ضرر ہے وہی استعمال کریں۔

طب نبوی ﷺ اور کھجور

حضرت انس بن مالک ؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا۔۔ رات کا کھانا ضرور کھاؤ خواہ تمہیں کھجور کی ایک مٹھی میسر ہو کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔

حضرت عائشہ ؓ بیان فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اس عظیم کھجور اور عجوہ میں ہر بیماری سے شفا ہے۔ اگر اسے نہار منہ کھایا جائے تو یہ زہروں سے تریاق ہے۔

حضرت ابو ہریرہ ؓ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا۔

حضرت عباس روایت فرماتے ہیں کہ اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا۔۔ صبح رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ انہوں نے اپنا ہاتھ میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو ہاتھ کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی۔ پھر فرمایا کہ اسے دل کا دورہ پڑا ہے۔ اسے حادث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے طبیب کو چاہیے کہ وہ مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں گھٹلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔

حضرت ابو ہریرہ ؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا میرے نزدیک عورتوں کے حیض کی کثرت کیلئے کھجور سے بہتر اور

مریض کیلئے شہد سے بہتر کوئی دوائی نہیں ہے۔

کیلوری۔حرارے

ایک اونس کھجور کھانے سے اسی کلوریز حاصل ہوتی ہے۔

کھجور کھانا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے اور کہا جاتا ہے کہ یہ پھل چھ ہزار قبل مسیح سے کاشت کیا جارہا ہے۔

یہ چند سب سے میٹھے پھلوں میں سے ایک ہے اور اس کی متعدد اقسام ہوتی ہیں تاہم یہ صحت کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

کھجور میں فائبر، پوٹاشیم، کاپر، مینگنیز، میگنیشم اور وٹامن بی سکس جیسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو کہ متعدد طبی فوائد کا باعث بنتے ہیں۔

نظام ہاضمہ کو بہتر اور قبض سے نجات دلائے

فائبر آنتوں کی صحت کے لیے انتہائی ضروری جز ہے اور قبض کی روک تھام کرتا ہے، کھجور میں جذب ہونے والا اور جذب نہ ہونے والا فائبر موجود ہوتا ہے جو کہ آنتوں کے نظام کی صفائی میں مدد دیتا ہے اور اسے اپنا کام موثر طریقے سے کرنے دیتا ہے۔

دل کی صحت کے لیے بہترین

اسرائیل کے ٹیکنیو انسٹیٹوٹ آف ٹیکنالوجی کی تحقیق کے مطابق روزانہ انار کے جوس اور 3 کھجوروں کا استعمال دل کے امراض کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ انار اور کھجوریں اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں جو دل کی شریانوں کے سخت ہونے اور سکڑنے کا خطرہ ایک تہائی یا 33 فیصد تک کم کردیتے ہیں۔

ورم کش

کھجور میگنیشم سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ ایسا منرل ہے جو ورم کش خصوصیات رکھتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جب میگنیشم کا استعمال بڑھتا ہے تو کئی طرح کے ورم کی سطح میں کمی آتی ہے، جس سے خون کی شریانوں کے امراض، جوڑوں کے امراض، الزائمر اور دیگر بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر میں کمی

کھجور میں شامل میگنیشم بلڈ پریشر میں کمی لانے میں بھی مدد دینے والا جز ہے، جبکہ اس میں موجود پوٹاشیم بھی جسم کے لیے فائدہ مند ہے جو دل کو مناسب طریقے سے کام کرنے اور بلڈ پریشر میں کمی لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

فالج سے بچاؤ

امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ سو ملی گرام میگنیشم کا استعمال فالج کا خطرہ 9 فیصد تک کم کر دیتا ہے اور جیسا بتایا جاچکا ہے کہ یہ جز کھجوروں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

دماغی صحت بہتر بنائے

طبی جریدے جاما انٹرنل میڈیسین میں شائع ہوئے والی ایک تحقیق کے مطابق جسم میں وٹامن بی سکس کی مناسب مقدار دماغی کارکردگی میں بہتری اور اچھے امتحانی نتائج کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی

کھجوریں میں موجود مینگنیز، کاپر اور میگنیشم ایسے اجزاء ہیں جو ہڈیوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور یہ بھربھرے پن کے مرض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ (www.dawnnews.tv)

قبض کے مرض کے لیے

قبض کی شکایات بہت سے لوگوں رہتی ہے اور اس بیماری سے نجات کے لیے طرح طرح کے جتن کرتے ہیں لیکن طبی ماہرین کے مطابق کھجور کا استعمال قبض کی شکایات کو دور کرتا ہے لہذا کھجوروں کو رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح نہار منہ اس کو کھالیں۔

مظبوط ہڈیوں کے لیے

کھجور میں شامل معدنیات کی وجہ سے اس کو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے انتہائی اہم غذا مانا جاتا ہے کیونکہ کھجور میں شامل معدنیات جس میں میگنیشم کاپر اور میگنیس شامل ہوتے ہیں جو ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما کے لیے انتہائی اہم ہیں۔ بالخصوص بوڑھے افراد جن کی ہڈیاں عمر کے ساتھ ساتھ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں انہیں چاہیے کہ وہ کھجور کا استعمال کریں۔

الرجی سے بچاؤ کے لیے

کھجوروں کا ایک اہم فائدہ اس میں موجود سلفر ہے جو کہ دوسری غذاؤں میں آسانی کے ساتھ نہیں پایا جاتا لہذا جو افراد موسمیاتی الرجی کا شکار ہوتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ کھجور کا استعمال کریں۔ 2002 میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق آرگانک سلفر ایسے تمام لوگوں کے انتہائی مفید کے جنہیں موسمیاتی الرجیز کا سامنا رہتا ہے جب کہ امریکا میں تقریباً 23 ملین افراد اس مرض کا شکار ہیں۔

وزن میں اضافے کے لیے

کھجور پروٹینز اور وٹامنز سے بھرپور غذا ہے، ایک کلو کھجور میں تقریباً 3 ہزار کیلوریز پائی جاتی ہیں لہذا ایسے افراد جو اپنا وزن بڑھانا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ کھجوروں کا استعمال کریں۔

صحت مند دل کے لیے

اگر چاہتے ہیں کہ آپ کا دل ہمیشہ توانا اور صحتمند رہے تو آپ کو کھجور کا استعمال شروع کر دینا چاہیے کیونکہ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھجور کا استعمال کمزور دل کے لیے انتہائی مفید ہے جب کہ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ کھجور سے دل کے دورے سمیت دیگر امراض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے:۔ (www.dunyapakistan.com)

رگوں میں سختی کا علاج

عمر رسیدگی اور بداحتیاطی کے نتیجے میں رگوں کے اندر چکنائی اور دوسرے مضر مادّے جمع ہو جاتے ہیں جو ان میں غیر ضروری سختی کی وجہ بنتے ہیں۔ رگوں کی یہی سختی آگے چل کر دل اور شریانوں کی متعدد بیماریوں کی بنیاد بن جاتی ہے۔ البتہ اسرائیل میں کیے گئے ایک طبّی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ اگر روزانہ صرف ایک کھجور کھانے کی عادت ڈال لی جائے تو اس سے رگوں میں سختی نہیں ہوتی اور جو لوگ رگیں سخت ہو جانے کی کیفیت میں مبتلا ہوں، انہیں بھی اس سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ اس کا ایک واضح مطلب یہ ہوا کہ روزانہ صرف ایک کھجور کھانے سے آپ دل کی درجنوں بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

کھجور سے ہائی بلڈ پریشر پر کنٹرول

ہارورڈ میڈیکل اسکول میں کیے گئے ایک اور مطالعے سے معلوم ہوا کہ جو لوگ روزانہ صرف 3 سے 4 کھجوریں (ہفتے میں 22 سے 30 کھجوریں) کھاتے ہیں انہیں ہائی بلڈ پریشر کی شکایت بھی بہت کم ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ ہائی بلڈ پریشر کو ''خاموش قاتل'' بھی کہا جاتا ہے لہذا کھجور کا یہ فائدہ اس کیفیت میں مبتلا افراد کے لیے غیر معمولی خبر ہے۔

کھجور سے فالج کا تدارک

بلڈ پریشر اور امراضِ قلب کی طرح فالج کا تعلق بھی ہمارے جسم میں خون کے بہاؤ سے ہے۔ کھجور میں خون کو رواں رکھنے اور اسے لوتھڑے بننے سے بچانے والے مفید اجزاء وافر مقدار میں ہوتے ہیں۔ ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ اگر روزانہ صرف 100 گرام کھجور کھائی جاتی رہے تو اس سے فالج کا خطرہ تقریباً دو تہائی کم رہ جاتا ہے۔

کھجور کے دوسرے اہم فائدے

ان سب کے علاوہ دیگر تحقیقات سے جو باتیں سامنے آئی ہیں ان سے پتا چلتا ہے کہ روزانہ صرف مٹھی بھر (5 سے 7) کھجوریں کھانے سے جسم میں خون کی کمی (انیمیا) دُور ہوتی ہے، قبض سے چھٹکارا ملتا ہے، معدے کا السر بھی نہیں ہوتا (اور اگر معدے کا السر ہو تو وہ ٹھیک ہو جاتا ہے)، حاملہ خواتین کو زچگی میں سہولت ہوتی ہے، سرطان سے تحفظ حاصل ہوتا ہے، جنسی کمزوری دور ہوتی ہے، جسم صحت منداور توانا ہوتا ہے جبکہ بہترین توانائی ملنے کے نتیجے میں دماغ بھی صحت مند رہتا ہے جس کے نتیجے میں یادداشت اور ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔

کھجور کثیر الغذا، مرغوب الانس اور متبرک پھل ہے۔ کھجور کا درخت واحد درخت ہے جس کو نبی پاک ﷺ نے مسلمان درخت کہا ہے۔ کیونکہ یہ صابر، شاکر اور خدا کی طرف سے برکت والا ہے۔ قرآن پاک اور احادیث مبارکہ میں اس کا ذکر کثرت سے آیا ہے۔

یہ پھل مزاج میں گرم تر ہے۔ اور موسم گرما میں عام دستیاب ہوتا ہے۔ لیکن اس کو خشک کر کے سارا سال کام میں لایا جاتا ہے۔ ایک حدیث پاک کے مطابق جس گھر میں کھجور نہ ہو اس گھر والے بھوکے ہیں۔ اور آپ ﷺ نے یہ بات تین دفعہ ارشاد فرمائی۔ اس حدیث مبارکہ سے اس کی اہمیت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ چونکہ یہ مزاج میں گرم ہوتی ہے اس کو گرم مزاج والے احتیاط سے استعمال کریں۔ نیز اس کو دیگر گرم اشیاء مثلاً منقی، انجیر اور انڈے کے ساتھ ملا کر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کھجور عام جسمانی کمزوری دور کرتی ہے۔

بیماری کے بعد کھجور کا استعمال بہترین ٹانک کا کام دیتا ہے۔ کھجور کے استعمال کا بہترین طریقہ اس کو دودھ کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا ہے۔ 5 سے 7 دانے کھجور کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیا جائے تو اس سے بہتر کوئی ٹانک نہیں ہوتا۔ یا کھجور کا ملک شیک بنا کر پیا جائے تو فوری توانائی مہیا ہوتی ہے۔ کمزور، لاغر اور بیمار اشخاص کے لئے کھجور کا ملک شیک بہترین غذا ہے۔ کھجور اور دودھ کو ملا کر جو شخص بھی استعمال کرتا رہے گا وہ کبھی کمزور نہ ہو گا۔ کیونکہ کھجور میں فولاد، تانبہ، نشاستہ، چکنائی، لحمیات، سلفر، فاسفورس، سوڈیم وغیرہ تمام اہم عناصر پائے جاتے ہیں۔ جبکہ دودھ میں کیلشیم وغیرہ وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس لئے دونوں کو ملا کر استعمال کرنا تمام قسم کے ضروری وٹامن اور معدنیات جن کی جسم انسانی کو ضرورت ہوتی ہے دستیاب ہو جاتے ہیں۔

گرم مزاج والوں کیلئے اگرچہ کھجور مضر ہے تاہم اگر وہ درج ذیل طریقے سے کھجور استعمال کریں تو ان کیلئے بھی بہت عمدہ ٹانک ثابت ہو گی۔

کھجور ایک کلو کو گٹھلی سے پاک کر لیں۔ پھر اس میں دو کلو گاجر کا پانی یا تربوز کا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر خشک کر لیں بعد میں ایک پاؤ کھویا ملا کر حلوہ بنا کر رکھ لیں۔ اب گرم مزاج والے اشخاص بھی اس کو بلا دھڑک استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ بہترین مقوی باہ معجون بن جائے گی۔ جو کہ عام جسمانی کمزوری کیلئے بھی لاجواب ٹانک کا کام دے گی۔

کھجور غذائیت سے بھرپور، بلغم کو خارج کرنے والی اور قبض کشا پھل ہے۔ یہ قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ جسم میں خون کی کمی کو دور کرتی ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ اس کو بھگو کر اگر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتی ہے۔ اور یرقان کیلئے مفید دوا بن جاتی ہے۔ تپ دق کے مریضوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ کیونکہ یہ بلغم کا اخراج بھی کرتی ہے۔ اور بہترین تعدیہ کا کام بھی دیتی ہے۔

کھجور کے استعمال کا بہترین طریقہ اس کو کسی ٹھنڈی چیز کے ساتھ ملا کر کھانا ہے۔ مثلاً کھجور کو آپ کھیرا، ککڑی، تربوز، سردا، یا دودھ کی کچی لسی کے ساتھ ملا کر کھائیں تو اس کی گرمی ختم ہو جاتی ہے۔ اور بدن کو موٹا، چہرہ کو سرخ اور معدہ و جگر کیلئے مفید اور بہترین غذا بن جاتی ہے۔ جن کو عورتوں کو کثرت سے حیض آتا ہو وہ بھی اس طریقہ سے یعنی ککڑی یا تربوز وغیرہ کے ساتھ مسلسل کھجور کھائیں تو یہ موذی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ تاہم آنکھوں میں سوزش، سرخی یا جلن ہو تو اس کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ آتشک، سوزاک اور احتراق بول میں بھی اس کا

استعمال نقصان کا باعث بنتا ہے۔ (www.urdutouch.com)

اگر چہ لوگوں میں یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ ہر میٹھا ذائقہ رکھنے والی چیز غیر صحت مند ہوتی ہے۔تاہم گلوکوز سے بھرپور ایک خشک پھل ایسا بھی ہے جو صحت کے لیے انتہائی مفید ہے.. جی ہاں یہ کھجور ہے۔

کھجور کے اندر صحت کے لیے کئی ایسے فوائد ہیں جو خاص طور پر موسم سرما میں اسے کھانے سے انسان کو بہت سے امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

اگر آپ موسم سرما میں صحت کے حوالے سے مختلف مسائل مثلا نزلہ،ٹھنڈ، جوڑوں کے درد،الرجی اور فلو کا شکار رہتے ہیں تو آپ کو لازمی طور کھجور کا استعمال کرنا چاہیے۔

1۔جسم کی گرمائش

کھجور کو ریشے،فولاد، کیلشیئم ،وٹامن اور میگنیشم کا اچھا ذریعہ شمار کیا جاتا ہے اور یہ سب عناصر سردیوں میں انسانی جسم کو گرم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

2۔ٹھنڈ کے اثر اور نزلے کا علاج

اگر آپ ٹھنڈ کے اثر سے نزلے میں مبتلا ہیں تو آپ دو سے تین کھجوریں، دو عدد چھوٹی الائچی اور چند ٹکڑے لال مرچ کو لے کر گرم پانی میں ڈال کر کچھ دیر اُبال لیں اور پھر چھان کر سونے سے پہلے اسے مشروب کے طور پر استعمال کریں۔

3۔دمے کا علاج

کھجور کے ذریعے دمے اور سانس سے متعلق دیگر الرجیوں کا بھی علاج ممکن ہے جن کا شمار سردیوں کے موسم میں پھیلے عمومی عام مسائل میں ہوتا ہے۔اس مقصد کے لیے روزانہ صبح اور شام کھجور کے ایک یا دو دانے پابندی سے کھنا چاہئیں۔

4۔جسم کو طاقت دینا

کھجور میں موجود قدرتی شکر انسانی جسم کو فوری توانائی دینے میں مددگار ہوتی ہے۔

5۔قبض کا علاج

چوں کہ کھجور ریشے سے بھرپور ہوتی ہے لہذا اسے رات بھر پانی میں بھگو کر صبح اس کو Blender میں پیس لیں اور نہار منہ پی لیں۔یہ عمل قبض کے علاج میں بہت مفید ثابت ہو گا۔

6۔دل کی صحت کا تحفظ

ریشے سے بھرپور ہونے کے پیشِ نظر کھجور دل کی صحت کی حفاظت کرتی ہے۔ یہ دل کی دھڑکن کی رفتار اعتدال اور کنٹرول میں رکھتی ہے۔اس کے علاوہ دل کے دوروں کے خطرات سے بھی بچاتی ہے۔

7۔جوڑوں کے درد میں کمی

کھجور انسان کے جوڑوں کے درد اور سوجن کی تکلیف میں کمی کرتی ہے بالخصوص سردیوں کے موسم میں جب کہ یہ مسئلہ بکثرت پھیلا ہوتا ہے۔

8۔بلند فشارِ خون کو کم کرنا

کھجور میں موجود میگنیشیئم اور پوٹاشیئم بلند فشارخون کو کم کرنے کے لیے قدرتی عامل ہیں۔اس واسطے روزانہ 5 سے 6 کھجوریں کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے (www.urdu.alarabiya.net)

کھوپرا (ناریل)

(Coconut)

نام

عربی میں نارجیل فارسی میں جوز ہندی، پشتو میں کوپرہ، بنگالی میں ناریکل، سندھی میں ڈونگھی کہتے ہیں۔

ماہیت

ناریل کا درخت کھجور اور تاڑ کے درخت کی طرح لمبا لگ بھگ تیس سے ستر فٹ تک اونچا ہوتا ہے اور اس کے تنے کی گولائی ڈیڑھ سے دو فٹ تک ہوتی ہے۔ تنا باہر سے سخت کھردرا ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کی درمیانی بیخ دس بارہ فٹ تک لمبی ہوتی ہے۔ اور پتے وہ تین فٹ لمبے آگے سے نوک دار ہوتے ہیں۔ پھول پتوں کے پاس اندر کی طرف سے نکلی ہوئی بے شمار سیخوں پر بہت گھنے گچھوں کی شکل میں نکلتے ہیں اس میں نر اور مادہ دونوں پھول ہوتے ہیں۔ مغز اندر سے سفید رنگ کا جس کا ذائقہ خوش مزہ اور شیریں ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

یہ درخت سمندر کے کنارے بنگال دکن مالابار کے ساحل اور لنکا کے علاوہ کراچی میں بھی ہوتے ہیں۔

مزاج

گرم تر۔ درجہ دوم۔

افعال

کیثر الغذا، مسمن بدن مقوی باہ مقوی حرارت غیر یزی۔

مغز ناریل کہنہ

مقوی شعر، قاتل ویدان شکم مقوی بدن و باہ۔

استعمال

مغز ناریل کو شکر کے ہمراہ تقویت باہ اور تسمین بدن کے لئے کھلاتے ہیں مقوی باہ معاجین میں شامل کرتے ہیں۔ یہ باہ کو بڑھاتا اور منی کو گاڑھا اور خون صالح پیدا کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے۔ حرارت غریزی کو قوت دیتا ہے۔ مغز ناریل کہنہ بقدار تین گرام کرم شکم خصوصاً کدو دانوں کو ہلاک کرنے کیلئے کھلاتے ہیں۔ ناریل کے اوپر والے پوست کا ریشہ جلا کر ہموزن مصری ملا کر بمقدار چھ گرام پانی کے ساتھ دینا کثرت حیض اور بواسیری خون کو روکتا ہے۔

خام پھل کا پانی مطرد اور مفرح ہے۔ بخاروں اور ذیابیطس میں پیاس بجھاتا ہے۔ اس درخت کی تاڑی حمل کے زمانہ میں ہفتہ میں دو تین بار عورت کو پلانا سے بچہ خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔۔

نفع خاص

مقوی باہ، مولد خون صالح۔

مضر

دیر ہضم۔

مصلح

شکر، مصری

بدل

اخروٹ، پستہ وغیرہ۔

مقدار خوراک

دو سے تین تولہ تک۔

روغن ناریل ”ناریل کا تیل“

یہ تیل سر میں لگانے سے بال بڑھاتا ہے اور روغن ناریل مقوی دماغ ہے اگر عمدہ مغز ناریل سے روغن کشید کیا گیا ہو تو گھی کی بجائے استعمال کرنے سے باہ کو قوت دیتا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔ یہ تیل سفید میٹھا اور خوشبودار ہوتا ہے۔لیکن جاڑوں سے جم جاتا ہے۔تازہ تیل سرد تر مزاج والے کیلئے گھی سے بہتر ہے۔

بیرونی طور پر مالش کرنے سے اعضاء کے دردوں کو زائل کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور نرم ملائم کرتا ہے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

اسلام آباد: اگر ماں بننے والی خواتین دوران حمل روزانہ دو تولہ کھوپرا مصری کے ساتھ کھائیں تو بچے تندرست اور خوبصورت پیدا ہوں گے اور پیدا ہونے والے بچوں کو ماں کا دودھ بھی وافر مقدار میں میسر ہوگا۔ناریل بیک وقت غذا بھی ہے دوا بھی، ناریل کا پانی تازہ سنگترے سے بہتر یوں سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں حرارے‘ کیلوریز کم ہوتی ہیں۔ناریل کے پانی میں دیگر چیزوں کے علاوہ الیکٹرولائٹس اور پوٹاشیم کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔پوٹاشیم بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے میں مددگار ہوتا ہے اور اس سے دل کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ناریل کا پانی بچوں کیلئے ڈبے میں محفوظ دودھ سے اس لیے بہتر ہے کہ اس کے پانی میں Lauric Acid بھی ہوتا ہے جو ماں کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ناریل کو کھانوں‘ مٹھائیوں‘ مقوی معجونوں اور دواؤں میں ڈالا جاتا ہے۔کھوپرا کھانے سے جسم موٹا اور تندرست ہوجاتا ہے۔اس میں کیلوریز کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔اس لیے کمزور صحت کے حامل افراد کو کھوپرا خاص طور پر استعمال کرنا چاہیے۔ حاملہ خواتین کیلئے ناریل کا پانی پینا اور تازہ یا خشک ناریل روزانہ کھانا مفید بتایا گیا ہے۔ناریل کا پانی پینے سے متلی قے اور گھبراہٹ میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء کہتے ہیں کہ اگر ماں بننے والی خواتین دوران حمل روزانہ دو تولہ کھوپرا مصری کے ساتھ کھائیں تو بچے تندرست اور خوبصورت پیدا ہوں گے اور پیدا ہونے والے بچوں کو ماں کا دودھ بھی وافر مقدار میں میسر ہوگا۔مائیں جب تک اپنے بچوں کو دودھ پلائیں اس وقت تک وہ ناریل کا استعمال جاری رکھیں تو انہیں فائدہ ہوگا۔البتہ ایسی خواتین جنہیں ان کے معالجوں نے وزن بڑھانے سے منع کیا ہوا نہیں ناریل کے زیادہ استعمال کے سلسلے میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔دماغ اور بینائی کو بھی اس کے استعمال سے تقویت ملتی ہے۔

ایسے افراد جن کے گردے کمزور ہوں وہ بھی ناریل سے فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔ناریل کو دماغی امراض کے علاج اور فالج کے بعد اعضاء کو طاقت دینے کیلئے بھی استعمال کروایا جاتا ہے۔جنسی کمزوری میں مبتلا افراد کی شکایت ناریل کے استعمال سے بڑی حد تک دور ہوجاتی ہے۔خاص طور پر مادہ تولید کو بڑھانے میں ناریل اہم کردار ادا کرتا ہے۔کسی وجہ سے پیدا ہونے والے درد کو دور کرنے کیلئے ناریل کے تیل

کی مالش کی جاتی ہے۔ناریل کا پانی قدرتی طور پرنتھرا ہوا صاف شفاف ہوتا ہے یہ پانی ناریل کے ریشوں اور چھلکوں سے چھن کر اندرونی خول میں جمع ہوتا ہے۔

ناریل کے پانی کو Isotonic مشروب قرار دیا جاتا ہے یعنی اس میں نمک کی مقدار اتنی کم ہوتی ہے کہ اس سے خون کے سرخ ذرات کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔) پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرنے اور انہیں جسم سے خارج کرنے کیلئے بھی ناریل کھلایا جاتا ہے۔تیز بخار میں مبتلا مریضوں، بواسیر اور معدے یا آنتوں کے زخم کے شکار افراد کو بھی اس کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ناریل کا پانی، جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کو بھی دور کردیتا ہے۔پیشاب میں جلن محسوس ہو تو ناریل کا پانی مفید ہے۔ناریل کا تیل گھی کی طرح کثرت سے استعمال کروایا جاتا ہے۔اس میں بھی جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور جسم کو فربہ بنانے کی خاصیت موجود ہے۔دوا کے طور پر اس کا استعمال کالی کھانسی میں بہت مفید ہے۔بچوں کے اس شدید مرض کی صورت میں ناریل کا تیل چائے کا ایک چمچ دن میں تین بار پلایا جاتا ہے۔چھوٹے بچوں کیلئے اس کی مقدار دن میں تین بار تین تین گرام ہے۔بالوں کو نرم، لمبا اور گھنا کرنے کیلئے ناریل کا تیل بڑا کارآمد ہے۔اس سے بالوں کی کھوئی ہوئی چمک واپس آجاتی ہے (www.neonetwork.pk)

ناریل کے درخت کو سنسکرت میں' کلپاورکشا کہتے ہیں جس کا مطلب ایسا درخت جو زندگی کی تمام ضروریات کو پورا کرتا ہے۔یہ نام کافی حد تک درست ہے کیوں کہ ناریل کے درخت اور اس سے بننے والی چیزوں کا مختلف انداز میں استعمال ہوتا ہے اور صحت کے حوالے سے اس سے مندرجہ ذیل فوائد ملتے ہیں۔

خشک جلد کا علاج

وٹامن ای سے مالا مال کھوپرے کا تیل چہرے پر لگانے سے جلد کی لچک بحال ہوجاتی ہے اور جھریاں نہیں ہوتیں۔اس کے علاوہ ناریل کے پانی میں چند قطرے لیموں ملا کر اس کا ماسک لگانے سے جلد خشک ہونے کا مسئلہ دور ہو جائے گا۔

بالوں میں چمک لانے اور ڈینڈرف ختم کرنے میں مددگار

رات کو سر پر گرم کھوپرے کے تیل کا مساج ڈینڈرف کم کرنے اور بالوں کے گرنے کو روکنے میں مددگار ہوتا ہے۔اس کے علاوہ ناریل کے دودھ کو سر پر لگانے سے ہیئر اسٹریٹننگ کے دوران بالوں کو ہونے والے نقصان کا ازالہ ہوجاتا ہے۔انہی فوائد کے باعث ناریل کا دودھ نامور ہیئر پراڈکٹس کا جزو ہے۔

درد کم اور ریلیکس کرتا ہے

کھوپرے کے تیل کو مساج کے دوران استعمال کرنے سے بہت سکون ملتا ہے۔اس کے علاوہ یہ ہڈی و جوڑوں کے درد کا شکار افراد کے لیے بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے جبکہ یہ سوجن کو بھی کم کرتا ہے۔

انرجی دیتا ہے

ناریل پانی میں پروٹین، پیٹاشیم اور ویٹامن بی کمپاؤنڈ موجود ہوتا ہے جس کے باعث یہ ورزش سے پہلے اور بعد کے لیے بہترین مشروب ہے۔ناریل پانی سے ورزش کے دوران پٹھوں میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی ہے اور جسم میں نمکیات کی کمی دور ہوتی ہے جبکہ آپ کو فوری طور پر چاک و چوبند کر دیتا ہے۔

دانتوں کیلئے مفید

میڈیکیٹڈ کھوپرے کے تیل سے دن میں دو مرتبہ غرارے کرنے سے دانت صحت مند رہتے ہیں۔کھوپرے کے تیل سے نہ صرف دانتوں میں موجود ٹاکسن ختم ہوتا ہے بلکہ یہ دانتوں کی حساسیت کم کرنے میں بھی مفید ہے۔ (www.dawnnews.tv)

ناریل کے فائدے (حکیم ضیاء الرحمن سندھو)

(1) اس کی مقدار خوراک دو تولہ ہے۔اس کے حسبِ ذیل فوائد ہیں۔

(2) خون صالح پیدا کرتا ہے۔

(3) کثیر الغذا ہونے کی وجہ سے بدن کو فربہ کرتا ہے۔

(4) جسم کی حرارت اصلی کو قوت دیتا ہے۔

(5) بینائی کو مضبوط کرنے کے لیے ہر روز نہار منہ کوزہ مصری ہم وزن کے ہمراہ کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔

(6) پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے پرانی ناریل تین ماشہ کھانا مفید ہوتا ہے۔۔

(8) ناریل کا تیل سر پر لگانے سے بال ملائم ہوتے ہیں اور بڑھتے بھی ہیں۔

(9) ناریل بخاروں اور ذیابیطس (شوگر) کی مرض میں پیاس بجھاتا ہے۔

(10) ناریل کا تیل اگر روزانہ پلکوں پر لگایا جائے تو وہ بہت ملائم ہو جاتی ہے۔

(11) اگر نکسیر کی شکایت ہو تو تین ہفتہ دو تولہ ناریل رات کو بھگو کر صبح نہار منہ کھانے سے یہ مرض ہمیشہ کے لیے دور ہو جاتا ہے۔

(12) فالج ،لقوہ، رعشہ اور وجع مفاصل میں اس کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔

(13) ناریل کے چھلکوں کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

(14) قطرہ قطرہ پیشاب آنے کو بے حد مفید ہے اور اس مرض کو جڑ سے اکھاڑتا ہے۔

(15) دردِ مثانہ کو بے حد مفید ہے۔

(16) کچا ناریل بھوک لگاتا ہے۔

(17) کھانسی اور دمہ میں ناریل کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔

(18) مثانہ اور گردے کی کمزوری دور کرتا ہے۔

(19) اگر بند چوٹ ہو تو پرانی ناریل میں ایک چوتھائی ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ ٹکور کرنے سے چوٹ کی درد اور سوجن ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(20) کثرت حیض اور بواسیر میں ناریل کے پوست کا چھلکا جلا کر ایک ماشہ ہمراہ پانی کے لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(21) چاول کھانے کے بعد تھوڑا سا ناریل کھا لینے سے چاول فوراً ہضم ہو جاتے ہیں۔

(22) ناریل کھا کر پانی بالکل نہیں پینا چاہیے۔

(23) ناریل صفرا کو دور کرتا ہے۔

(24) یرقان میں مفید ہے۔

(25) زبان کا مزہ درست کرتا ہے اور قبض پیدا کرتا ہے۔

(26) کچے ناریل کا پانی پینا پیشاب کی مختلف بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

(27) پھیپھڑوں کے مریض کو ناریل کا دودھ بنا کر پلانا اور کھلانا مفید ہوتا ہے۔

(28) ناریل کی داڑھی کی راکھ کو پانی میں گھول کر نتھرا ہوا پانی ہچکی والے مریض کو پلانا بے حد مفید ہوتا ہے۔

(29) ناریل کا تیل گردے اور مثانے کی قوت اور چربی پیدا کرنے کے لیے مفید ہے۔

(30) گرتے ہوئے بالوں کی صورت میں کھوپرے یعنی ناریل کا تیل سر پر لگانا خاص طور پر رات کے وقت اور صبح اٹھ کر کسی اچھے صابن سے سر دھو لینا مفید ہوتا ہے

* ناریل کا پانی معدے کی سوجن کا بہترین علاج ہے۔

* ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تمباکو نوشی سے ہونے والی خشک کھانسی کا بہترین علاج ہے۔

* آدھا کپ ناریل کا دودھ، ایک کھانے کا چمچہ شہد اور گاءے کا دودھ ملا کر رات کو سونے سے پہلے پی لینے سے خراش اور خشک کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

* ناریل کا پانی دل، جگر اور گردوں کی بیماریوں میں بھی فائدہ مند ہے۔

* ناریل استعمال کرنے سے پیٹ ے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

* ناریل کا تیل جلی ہوئ جلد پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

* ناریل کے پانی میں ایک کھانے کا چمچہ لیموں کا رس ملا کر پینے سے ہیضے کی شکایت دور ہو جاتی ہے

سبز رنگ کا کچا ناریل جسے ڈاب بھی کہا جاتا ہے یہ پانی سے بھرا ہوتا ہے اور اس کے اندر گری بالائی جیسی ہوتی ہے اس ڈاب کا پانی بے شمار فوائد کا حامل ہوتا ہے بعض ماہرین اسے دستیاب دودھ سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں کیونکہ اس میں کولیسٹرول نہیں ہوتا اور چکنائی بھی کم ہوتی ہے بے شمار خوبیوں میں سے چند درج ذیل ہیں۔

ناریل کا پانی دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور غذا ہضم کرنے والی نالی کی صفائی کرتا ہے۔ یہ قدرتی پانی انسانی جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعانہ نظام کو مضبوط بناتا ہے جس کے باعث جسم زیادہ سے زیادہ وائرسز کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ گردے میں پتھری والے لوگ ناریل پانی پینا معمول بنائیں، کیونکہ یہ پانی پتھریاں توڑ کر خارج کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ پیشاب میں جلنا ہے یا نالی میں انفیکشن تو ایک گلاس ناریل پانی سے فوری افاقہ ہو سکتا ہے۔ ناریل پانی میں دیگر چیزوں کے علاوہ الیکٹرولائٹس اور پوٹاشیم کی وافر مقدار بلڈ پریشر کو نارمل اور روی کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ ناریل کا پانی تازہ سنگترے کے جوس سے کم حراروں کی وجہ سے زیادہ سودمند ہے۔ اس پانی میں ماں کے دودھ والا ایسڈ ہوتا ہے لہٰذا اسے ڈبے کے دودھ سے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اس پانی میں نمک کی تعداد اتنی کم ہوتی ہے کہ خون کے سرخ ذرات بالکل محفوظ رہتے ہیں۔

تحائف قادریہ

۱۔۔ناریل طاقت کا خزانہ ہے اس کو مصری کے ساتھ کھانا چاہیے۔ ہموزن مصری زیادہ مناسب ہے۔

(صدری مجربات قادریہ)

کھچڑی

کھچڑی میں آئرن کی ایک معقول مقدار موجود ہوتی ہے اور ہمارے خون میں فوری طور پر جذب بھی ہو جاتی ہے۔ اس لحاظ سے خون میں آئرن کی کمی کے عارضے میں مبتلا افراد کیلئے کھچڑی کا استعمال بہت فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔

کھچڑی ہمارے ملک کی ایک عام اور مقبول ڈش ہے۔ یہ لذیذ ہونے کے ساتھ زود ہضم اور غذائیت سے بھرپور بھی ہوتی ہے لیکن بہت سے افراد ایسے بھی ہیں جو اسے صرف مریضوں کی غذا سمجھتے ہیں۔ کھچڑی کے متعلق یہ خیال درست نہیں ہے یہ ٹھیک ہے کہ بیماری کی حالت میں ایسی غذائیں تجویز کی جاتی ہیں جو ایک تو ہلکی ہوں یعنی زود ہضم ہوں، غذائیت بخش ہوں اور موسم سے مطابقت رکھتی ہوں۔ اس ضمن میں معالجین کھچڑی کے استعمال کا بھی مشورہ بالعموم دیتے ہیں لیکن اسے صرف مریضوں کی غذا سمجھ کر استعمال کرنا دانشمندی نہیں ہے کیونکہ اس سادہ سی غذا میں کئی صحت بخش فوائد پوشیدہ ہیں جس سے ہر خاص و عام مستفید ہوسکتا ہے۔

خون میں آئرن کی کمی کا عارضہ دنیا بھر میں عام بیماری کی صورت میں اختیار کرتا جا رہا ہے۔ اقوام متحدہ اور عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق جنوب مشرقی ایشیا میں حاملہ خواتین اور چھوٹے بچوں کی پچاس سے ستر فیصد تعداد اس عارضے کا شکار ہے۔ تاہم تجربات کے دوران غذا کے ذریعے آئرن کی کمی دور کرنے کا ایک نیا اور متبادل طریقہ سامنے آیا جو نا صرف یہ کہ سستا تھا بلکہ ہر قسم کی پیچیدگیوں سے مبرا بھی تھا۔ یقیناً آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ یہ طریقے کھچڑی کا بطور غذا استعمال ہے۔ آئرن کی کمی دور کرنے کے ساتھ ساتھ یہ ان خواتین کیلئے بھی سود مند ثابت ہوا جو بغیر کسی پیچیدگی اور دشواری کے ماں بننے کے عمل سے گزرنا چاہتی ہیں۔ مذکورہ بالا تجربے اور مشاہدے میں کھچڑی میں موجود

فولاد کی نشاندہی ہوئی اور حاملہ خواتین کیلئے اس کی افادیت واضح ہوئی۔ اب سائنسی تجزیے کی روشنی میں دیکھتے ہیں کہ فولاد کا خون میں کیا کردار ہوتا ہے اس سے ہماری سادہ سی غذا کھچڑی کی اہمیت واضح ہو جائے گی۔ سائنس دان عرصہ دراز قبل ہی یہ ثابت کر چکے ہیں کہ انسانی زندگی جن عناصر کی مرہون منت ہے ان میں آئرن کی بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ میڈیکل سائنس کی رو سے خون میں موجود سرخ خلئے فولاد ہی کی شکل کے ہیں۔ جب جسم میں یہ سرخ خلیات سفید خلیوں کے مقابلے میں کم ہو جاتے ہیں تو جسم خون کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے، جسے اینیمیا Anemia کہا جاتا ہے۔ جسم میں خون کی کمی کے سبب جب جسم کے مختلف اعضائے رئیسہ کو خون کی فراہمی کے تعطل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ اعضاء مضمحل اور سست ہو جاتے ہیں جس سے ان کی کارکردگی ماند پڑ جاتی ہے ساتھ ہی قوت مدافعت کم ہونے لگتی ہے اور مختلف بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کے وضع کردہ آئرن کی کمی کے ان مضمرات سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ جسم میں فولاد کی کمی نہ ہونے دی جائے۔ اس مقصد کیلئے مرغی یا مچھلی کا گوشت روزانہ، بکرے یا بھیڑ کا گوشت ہفتے میں تین مرتبہ، کلیجی مستقل، مٹر اور پھلیاں روزانہ اور روٹا من سی والے کھانے، ہرے پتوں والی سبزیاں یعنی پالک وغیرہ اور روٹا من سی سے مزین پھلوں کا استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ غذائیں جسم میں فولاد کی کمی کو تو پورا کرتی ہیں لیکن اگر ان کا بکثرت استعمال کیا جائے۔

اور ورزش وغیرہ کا اہتمام بھی نہ ہو تو جسم میں چربی، چکنائی اور کولیسٹرول کا تناسب بڑھنے لگتا ہے جس سے دل کے عوارض کا خدشہ رہنے لگتا ہے۔ کلیجی تو دل کے مریضوں اور فربہ افراد کے لئے سم قاتل ہے۔ اس لحاظ سے بھی آئرن کی کمی دور کرنے میں کھچڑی کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے جس کے استعمال سے ان سب خدشات کا خطرہ نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ جیب پر بھی اس کے منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے یعنی کھچڑی پر ''کم خرچ بالا نشین'' کی مثال صادق آتی ہے۔ محض چاولوں کو مونگ یا مسور کی دال میں شامل کر کے تھوڑی دیر پکا کر اوپر سے بھگار دے کر چند منٹ میں کھچڑی تیار ہو جاتی ہے۔ اسے دہی یا رائتے اور لہسن یا کیری کی چٹنی کے ہمراہ نوش کرنے سے کم خرچ میں حس ذائقہ کی تسکین اور غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے۔ سائنسی تجزیئے کی رو سے چاولوں میں کولیسٹرول اور چکنائی بالکل نہیں ہوتی حالانکہ اس میں پروٹین گندم کے مقابلے میں کم ہوتا ہے لیکن پھر بھی اس کی جلد ہضم ہونے کی خاصیت، عمدہ ذائقے اور مسحورکن خوشبو کی بدولت دنیا بھر میں نصف سے زائد آبادی کی بنیادی غذا چاول ہی ہیں، اسی طرح مونگ کی دال کو بھی سب سے ہلکی اور زیادہ استعمال ہونے والی غذا کہا جاتا ہے۔

کھچڑی بنانے کیلئے ثابت مونگ، دھلی ہوئی یا چھلکے والی اور تینوں اقسام استعمال کی جاسکتی ہیں۔ کھچڑی میں پیاز، ادرک اور لہسن کے تڑکے کے ساتھ نمک ڈال کر پکایا جاسکتا ہے۔ مونگ کے علاوہ مسور کی دال کے ساتھ بھی کھچڑی بنائی جاتی ہے۔ مسور کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ قبض کرتی ہے لیکن چھلکے کے ساتھ پکائی جائے تو قبض کشا ہو جاتی ہے کیونکہ اس کا چھلکا گرم اور دال سرد و خشک ہوتی ہے۔ مسور کی گرمی دور کرنے کیلئے اسے مونگ کی دال کے ساتھ پکانا موثر رہتا ہے لیکن بات اگر کھچڑی کی ہو تو اسے چھلکے سمیت چاولوں کے ساتھ پکا کر دہی کے ہمراہ استعمال کرنا اسے مضر اثرات سے پاک، پروٹین اور فولاد کا ماخذ اور خوش ذائقہ بنا دیتا ہے۔

کیلا

(Bnanana)

نام

عربی میں موز، بنگالی میں کلہ تامل میں کڈ الی سندھی میں کیلو کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام پھل ہے جو کہ کھانے میں نہایت لذیذ اور شیریں ہوتا ہے۔اس کا رنگ باہر سے سبز یا زرد اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔

مزاج

گرمی سردی میں معتدل اور دوسرے درجہ میں تر ہے۔

افعال واستعمال

کیلا بطور پھل بکثرت کھایا جاتا ہے۔کیلا ملین اور زود ہضم لیکن نفاخ ہے اور بدن کو کافی غذا بخشا اور فربہ بناتا ہے۔قوت باہ کو قوی کرتا ہے۔ یہ منفث بلغم ہے لہذا خشک کھانسی اور سینہ وحلق کی خشونت کو زائل کرتا ہے۔پختہ نہار منہ کھانا آنتوں پر ملین تاثیر رکھتا ہے۔لیکن خام کیلا قابض اور دیر ہضم ہے اس کے تنے اور پھولوں کا پانی حابس الدم ہے اس کی جڑ کا پانی سہاگہ بریان اور قلمی شورہ ملا کر حبس بول میں گھی اور شکر ملا کر سوزاک میں دیا جاتا ہے۔اس کے پھولوں کا رس دہی کے ہمراہ کثرت حیض میں کھلاتے ہیں اور ذیابیطس میں پھولوں کو پکا کر کھاتے ہیں۔

بیرونی استعمال

قوت جلا کی وجہ سے سرکہ اور آب لیموں کے ہمراہ طلاء کرنے سے کھجلی گنج اور جرب وحکہ کو نفع بخشا ہے۔آگ سے جلے ہوئے عضو پر لگانے سوزش درد کو تسکین دیتا اور آبلے نہیں پڑنے دیتا ہے۔

نفع خاص

مسمن بدن حابس بطن۔

مضر

نفاخ

مصلح

زنجبیل الائچی خرد۔

بدل

شکر قند۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

کیلے دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیے جانے والے پھلوں میں سے ایک ہے اور اقوام متحدہ کے مطابق دنیا بھر میں اوسطاً ہر سال 18 ملین ٹن کیلوں کی کھپت ہوتی ہے۔

یہ پھل پوٹاشیم اور پیسٹین (فائبر کی ایک قسم) سے بھرپور ہوتا ہے اور اس کے ذریعے جسم کو میگنیشیم، وٹامن سی اور بی سکس بھی مل جاتے ہیں۔

دل کی صحت

کیلے دل کے لیے اچھے ثابت ہوتے ہیں جس کی وجہ ان میں موجود پوٹاشیم ہے اور دل کے افعال کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے،

اسی طرح سوڈیم یا نمکیات نہ ہونے کے برابر ہے لہذا یہ شریانوں کو ہائی بلڈ پریشر سے بھی تحفظ دیتا ہے۔ رواں سال ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ کیلے میں موجود پوٹاشیم شریانوں کے لیے فائدہ مند ہے اور ان کے اکڑنے یا سکڑنے کا خطرہ کم کرتا ہے جس سے ہارٹ اٹیک یا فالج جیسے امراض سے تحفظ ملتا ہے۔

ڈپریشن کے خلاف بھی مفید

کیلوں میں موجود ٹرائیپٹوفن نامی جز جسم میں جا کر سیروٹونین میں بدل جاتا ہے جو کہ مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے، اسی طرح وٹامن بی سکس نیند کو بہتر کرتا ہے جبکہ میگنیشم پٹھوں کو سکون فراہم کرتا ہے۔

نظام ہاضمہ بہتر اور موٹاپے میں کمی

فائبر سے بھرپور ہونے کے باعث کیلے قبض سے تحفظ فراہم کرتا ہیں جبکہ وٹامن بی سکس ذیابیطس ٹائپ ٹو کا شکار ہونے سے بچانے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ موٹاپے میں کمی لاتا ہے، چونکہ اس میں قدرتی مٹھاس ہوتی ہے اور پیٹ کو جلد بھر دیتا ہے لہذا بے وقت منہ چلانے کی عادت پر بھی قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔

ورزش

جسمانی توانائی کی بحالی اور الیکٹرولائٹس کے باعث کیلے ورزش کرنے والے افراد کے لیے انرجی ڈرنکس سے زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں۔

بینائی

صرف گاجر ہی نہیں بلکہ کیلے بھی بینائی میں بہتری کے لیے فائدہ مند ہے، اس پھل میں کم لیکن نمایاں مقدار میں وٹامن اے ہوتا ہے جو بینائی کے تحفظ کے لیے اہم ترین جز ہے، یہ عام بینائی کو صحت مند رہنے اور رات کی بینائی بہتری لانے والا پھل ہے۔

ہڈیاں

کیلے ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے مددگار ثابت ہوسکتے ہیں، ایک تحقیق کے مطابق کیلوں میں ایک جز fructooligosaccharides موجود ہوتا ہے جو معدے میں موجود صحت کے لیے فائدہ مند بیکٹریا کی نشو ونما بڑھا کر جسم کی کیلشیئم جذب کرنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔

کینسر

کچھ شواہد سے عندیہ ملتا ہے کہ اعتدال میں رہ کر اس پھل کو کھانے سے گردوں کے کینسر سے تحفظ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ایک تحقیق

میں بتایا گیا کہ جو افراد پھلوں اور سبزیوں کو ترجیح دیتے ہیں، ان میں گردوں کے کینسر کا خطرہ چالیس فیصد تک کم ہو جاتا ہے، اور اس حوالے سے کیلے موثر ترین ہے۔ ہر ہفتے چار سے چھ کیلے کھانا گردوں کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کافی ہے۔

حمل

برطانوی طبی جریدے دی رائل سوسائٹی میں شائع ایک تحقیق کے مطابق کیلے میں موجود پوٹاشیم حاملہ خواتین کے ہاں لڑکوں کی پیدائش میں مدد دے سکتا ہے، اس تحقیق کے دوران 740 خواتین کا جائزہ لیا گیا اور معلوم ہوا کہ حمل سے قبل زیادہ مقدار میں پوٹاشیم کو کھانے سے لڑکوں کی پیدائش کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

طبی نقصانات

یہ پھل اعتدال میں رہ کر کھایا جائے تو کسی قسم کے مضر اثرات مرتب نہیں ہوتے تاہم اگر ایک وقت میں بہت زیادہ مقدار میں کھا لیا جائے تو سر درد اور غنودگی کا باعث بن سکتا ہے۔

اسی طرح چونکہ یہ میٹھا پھل ہے تو اسے زیادہ کھانے پر دانتوں کی صفائی کا مناسب خیال نہ رکھنا دانتوں کی فرسودگی اور ٹوٹنے کا خطرہ بڑھتا ہے جبکہ اس پھل میں چونکہ مناسب مقدار میں پروٹین یا فیٹ نہیں، لہذا جسم غذائیت سے محروم ہو سکتا ہے۔

تاہم واضح رہے کہ کیلے اسی وقت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں جب انہیں بہت زیادہ کھایا جائے اور طبی ماہرین کے مطابق ایک دن میں دو سے چار کیلے ہی صحت کے لیے بہتر ہوتے ہیں جبکہ اس سے زیادہ کھانے سے جسم میں وٹامن اور دیگر منرلز کی سطح بہت زیادہ بڑھ کر نقصان پہنچا سکتی ہے۔ (www.dawnnews.tv)

یہ بات درست ہے کہ کیلے کو سیب اور آم جیسے پھلوں کے درجے میں شمار نہیں کیا جاتا ہے تاہم صحت بخش ہونے کے زاویے سے یہ زیادہ مقبول ہے اس لیے کہ اس میں جسم کے لیے ضروری وٹامن اور معدنیات کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

اگرچہ غذائی ماہرین تیار جوس پینے کی ہدایت نہیں کرتے اس لیے کہ اس میں گلوکوز کی بلند شرح پائی جاتی ہے۔. تاہم گھر میں تیار کیا جانے والا کیلے کا تازہ شیک 10 ایسے فوائد کا حامل ہوتا ہے کہ ان کو جاننے کے بعد آپ اسے روزانہ پینے پر مجبور ہو جائیں گے۔ صحت کے امور سے متعلق ویب سائٹ" بولڈ اسکائی" کے مطابق یہ دس فوائد مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ مطلوب توانائی کی فراہمی

کیا آپ نے کبھی کھلاڑیوں کو آرام کے وقفے کے دوران کیلا کھاتے ہوئے ملاحظہ کیا؟ اس کا عمومی سبب یہ ہے کہ کیلے میں توانائی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ کیلے کا شیک پینے سے بھی آپ کے جسم کو فوری توانائی حاصل ہوتی ہے اس لیے کہ یہ گلوکوز، فرکٹوز، سیکروز اور مالٹوز پر مشتمل ہوتا ہے جو تمام کے تمام توانائی کے قدرتی ذرائع ہیں۔

2۔ ہاضمے کے عمل میں بہتری

کیلا ریشے پر مشتمل ہوتا ہے جس سے ہاضمے کے عمل میں مدد ملتی ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ کیلے کا شیک پینے سے آنتوں کی حرکت منظم رہتی ہے اور قبض کی شکایت سے بچاؤ حاصل ہوتا ہے۔

3۔ خون میں کولسٹرول کی سطح قابو میں

کیلے کے اندر قابل حل ریشہ پیکٹن پایا جاتا ہے جو خون میں کولسٹرول کی سطح کو مستحکم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ خون میں خراب کولسٹرول کی مقدار کو بھی کم کرتا ہے۔

4۔ فالج سے حفاظت

باقاعدگی کے ساتھ کیلا کھانے سے فالج کا شکار ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے کہ کیلے میں پوٹاشیم کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو بلند فشار خون کے علاج میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

5۔ معدے کے السر سے تحفظ

کیلا ان خلیوں کو سرگرم کرتا ہے جو انسانی معدے کے اطراف جھلی بناتے ہیں۔ اس طرح معدے کے تیزابوں سے حفاظت کے لیے پردہ تیار ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسی طرح کیلے سے ان جراثیم کے خاتمے میں مدد ملتی ہے جو معدے کے السر کا سبب بنتے ہیں۔

6۔ ذہنی صلاحیتوں کی بہتری

ناشتے میں کیلے کا شیک پینے سے انسانوں بالخصوص بچوں کی یادداشت کو مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔ اس میں پائی جانے والی پوٹاشیم کی بڑی مقدار ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بناتی ہیں۔

7۔ قوت مدافعت اور اعصابی نظام

کیلا میں وٹامن B اور C کی زیادہ تر اقسام پائی جاتی ہیں۔ لہٰذا کیلے کا شیک انسانی جسم کی قوت مدافعت کو بڑھانے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتری میں بھی مدد کرتا ہے۔

8۔ ہڈیوں کی مضبوطی

کیلے میں قدرتی شکر پائی جاتی ہے جس کے سبب اس کا شیک قولون (بڑی آنت) میں پائے جانے والے فائدہ مند جرثومے کی تخلیق میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ جرثومہ کیلشیئم جیسے غذائی مواد کو جسم کے اندر جذب کرنے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔

9۔ مزاج اور موڈ کی بہتری

کیلےکو Tryptophan amino acid کااہم ذریعہ شمار کیا جاتا ہے جو انسان کی نفسیاتی حالت کا ذمے دار ہوتا ہے۔ یہ جسم کو پرسکون رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔اسی واسطے کیلا ڈپریشن کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

10۔گردے کی صحت برقرار

کیلے کے اندر اینٹی آکسیڈنٹس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جس کے سبب یہ گردے کی صحت قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔کیلے میں موجود پوٹاشیم گردے پر نمک کے منفی اثرات کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جس کے نتیجے میں انسانی گردے اپنا کام سہولت کے ساتھ انجام دیتے ہیں۔

صحت کے واسطے انتہائی مفید کیلے کا شیک تیار کرنے کے لیے دو عدد کیلوں کو لے کر 120 ملی لیٹر دودھ میں ملائیں اور پھر اس مرکب میں ایک بڑا چمچہ شہد کا ملائیں۔ذائقے کی تبدیلی کے لیے اس میں ونیلا یا دارچینی کا اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

(www.urdu.alarabiya.net)

گاجر

(Carrot)

نام

عربی میں جزر فارسی میں زردک وگزر سنسکرت میں گرنجن سندھی میں گجر کہتے ہیں۔

ماہیت

مخروطی شکل کی مشہور جڑ ہے جو بکثرت کھائی جاتی ہے۔اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے گاجریں دیسی اور ولایتی دوقسم کی ہوتی ہیں۔دیسی گاجر سرخی مائل بیگنی بدنما ہوتی ہے۔جبکہ ولایتی گاجریں زرد سرخی مائل رنگ کی خوشنما ہوا کرتی ہیں۔

مقام پیدائش

ہندوستان و پاکستان۔

مزاج

گرم تر۔درجہ دوم۔

افعال

مفرح مقوی اعضاء رئیسہ،منفث بلغم مدر بول مقوی باہ۔

استعمال

گاجر کو پکا کر خام حالت میں بکثرت کھایا جاتا ہے۔یہ کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔اس سے مربہ حلوا مختلف اشیاء کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔نیز اس کا اچار بھی تیار ہوتا ہے جوکہ غذا کو ہضم کرتا ہے۔اور مقوی بصر ہے۔گاجر سے کثیر غذائیت حاصل ہوتی ہے لیکن زیادہ مقدار میں کھانے سے نفع اور بدہضمی پیدا کرتی ہے۔گاجر کو بھوبھل میں پکانے کے بعد قاشیش کر کے رات کو شبنم میں رکھ دیا جاتا ہے۔صبح کیوڑہ سے خوشبودار اور بنات میں سفید سے شیریں کر کے ازالہ خفقان کیلئے کھلاتے ہیں منفث بلغم اور مدر بول ہونے کے باعث کھانسی دمہ سوزش بول اور سنگ گردہ ومثانہ میں گاجر کا کھانا مفید ہے۔گاجر کشید کیا جاتا ہے۔جوکہ تقویت بدن اور تفریح کی غرض سے استعمال کرتے ہیں تخم گاجر ادرار بول وحیض کیلئے جوش دے کر پلاتے ہیں۔

نفع خاص

مفرح مقوی باہ۔

مضر

دیرہضم اور ثقیل۔

مصلح

گرم دوائیں اور گوشت کے ساتھ۔

بدل

شلجم۔

مقدار خوراک۔گاجر حسب ضرورت۔مربہ یا حلوہ۔۔سات تولہ یا ستر سے سو گرام تک۔

مشہور مرکب۔

تخم گاجر کے۔لبوب کبیر،جوارش زرعونی۔

1۔قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے

گاجر کا جُوس وٹامنز A,B,C اور E اور معدنیات سے بھرپور ہوتا ہے جو انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔مذکورہ وٹامنز کے نتیجے میں انسانی جلد کے خلیے صحت مند رہتے ہیں،خون میں سفید خلیوں کی پیدائش جاری رہتی ہے اور انسان پر بڑھاپے کے اثرات کم ہوتے ہیں۔گاجر میں فولاد،زِنک اور تانبہ بھی پایا جاتا ہے۔

2۔خون میں کولسٹرول اور شکر کی سطح برقرار

گاجر میں نشاستہ کم ہوتا ہے جب کہ یہ ریشے سے بھرپور ہوتی ہے۔اس کے نتیجے میں ہاضمے کے عمل کے دوران خون میں شکر کی مقدار کنٹرول میں رہتی ہے۔اس کے علاوہ گاجر میں موجود اینٹی آکسائڈز خون میں نقصان دہ کولسٹرول کی سطح کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

3۔جگر کی صفائی

طبی تحقیقوں سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ گاجر کا جُوس جگر میں موجود زہریلے مواد سے چھٹکارے کے لیے معاون ہوتا ہے۔

4۔چمک دار جلد

گاجر کے جُوس میں Beta carotene نامی اینٹی آکسائڈ کثرت سے پایا جاتا ہے جو انسانی جلد کو خشک ہونے اور جلد پر بڑھاپے کے اثرات ظاہر ہونے سے روکتا ہے۔اس طرح جلد کو نرم اور چمک دار بناتا ہے۔

5۔ہڈیوں کی مضبوطی

گاجر میں وٹامن ”K“ بھرپور طور پر پایا جاتا ہے جو وٹامن ”D“ اور کیلشیئم کے ساتھ مل کر ہڈیوں کی کثافت کو بڑھاتا ہے اور ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کی بحالی کے عمل کو تیز کرتا ہے۔

6۔نشاستہ،چکنائی اور پروٹین کے جلنے کا عمل

گاجر وٹامن بھی سے بھرپور ہوتی ہے اور اسی طرح ”فولک ایسڈ“ سے بھی جو جسم میں نشاستہ،چکنائی اور پروٹینز کو جلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

7۔مُنہ کی صحت

ریشوں سے بھرپور غذا مثلاً گاجر وغیرہ منُہ میں لعاب تیار کرنے میں مدد دیتی ہے،وائرس،بیکٹیریا،دانتوں میں کیڑا لگنے اور حلق اور منہ کے سرطان سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

8۔سرطان سے حفاظت

گاجر Beta carotene سے بھرپور ہوتی ہے جو انسانی جسم کی مدافعت کو بڑھاتا ہے۔لہٰذا یہ سرطان کے خلیوں کو تباہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔طبی تحقیقوں سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ گاجر اور اس کے جوس کا بکثرت استعمال پھیپھڑوں اور پروسٹیٹ کے سرطان کے علاوہ لیوکیمیا میں مبتلا ہونے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔

9۔دل کی صحت کو بڑھاتا ہے

گاجر کا جُوس اینٹی آکسائڈز پر مشتمل ہونے کے پیشِ نظر خون کی شریانوں کی حفاظت کرتا ہے۔گاجر کا پابندی سے استعمال شریانوں کے امراض سے بچنے میں مدد دیتا ہے اور وٹامن "K" انسان کو فالج کے حملے سے بچاتا ہے۔

10۔آنکھوں کی صحت

ہم سب یہ حقیقت جانتے ہیں کہ گاجر انسانی نظر کو تیز کرتی ہے۔اس کی وجہ گاجر کا وٹامن "A" سے بھرپور ہونا ہے جو قوت نظر کی حفاظت کرتا ہے۔ (www.urdu.alarabiya.net)

ایک کپ گاجر کے رس میں 94 کلو کیلوریز غذائیت ہوتی ہے،جس میں سے 24.2 گرام پروٹین، 35.0 گرام چکنائی، 90.21 گرام کاربوہائیڈریٹس، 90.1 گرام فائبر،689 ملی گرام پوٹاشیم،20 ملی گرام وٹامن سی،217.0 ملی گرام تھایامین،512.0 ملی گرام وٹامن بی2.6، 256 مائیکرو گرام وٹامن اے،6.36 مائیکرو گرام وٹامن کے علاوہ دیگر اجزا پائے جاتے ہیں۔

دانتوں کے امراض

کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا کر کھانے سے منہ میں خوراک کے ذریعے پہنچنے والے مضر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔یہ دانتوں کو صاف کرتی ہے۔دانتوں کے خلاؤں سے خوراک کے اجزاء نکال دیتی ہے۔مسوڑھوں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے اور دانتوں کا انحطاط رک جاتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابیاں

گاجر چبا کر کھانے سے لعاب دہن میں اضافہ ہوتا ہے اور ہاضمہ کا عمل تیز ہو جاتا ہے کیونکہ یہ معدے کو ضروری اینزائمز،معدنی اجزاء اور وٹامنز مہیا کرتی ہے۔گاجر کا باقاعدہ استعمال معدے کے السر کو روکتا ہے اور ہاضمہ کی دیگر بیماریاں لاحق نہیں ہونے دیتا۔گاجر کا جوس انتڑیوں کے قولنج،بڑی آنت کی سوزش،اپنڈیسائٹس،السر اور بدہضمی میں موثر علاج ہے۔

قبض

گاجر کا جوس اگر پالک کے جوس کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر پیا جائے تو قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔واضح رہے کہ پالک کا جوس انتڑیوں کو صاف کرتا ہے۔یہ مشترکہ مشروب پینے کے فوراً بعد اپنا اثر نہیں دکھاتا لیکن دو ماہ کے استعمال سے انتڑیاں باقاعدہ

اجابت کا عمل شروع کر دیتی ہیں۔ مذکورہ مشروب تیار کرنے کے لئے 250 ملی لیٹر گاجر کے جوس میں 50 ملی لیٹر پالک کا جوس ملانا چاہیے۔

اسہال

گاجر کا جوس اسہال کے مرض میں ایک عمدہ قدرتی علاج ثابت ہوتا ہے۔ یہ پانی کی کمی کو دور کرتا ہے، نمکیات (سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم، سلفر اور میگنیشیم) کا نقصان پورا کرتا ہے۔ گاجر کا جوس پیکٹین مہیا کر کے آنتوں کو سوزش سے تحفظ دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے بیکٹیریا کی نشوونما رک جاتی ہے اور قے بند ہو جاتی ہے۔ بچوں کے لئے تو یہ بہت مفید ہے۔ آدھا کلو گاجروں کو 150 ملی لیٹر پانی میں ابالیں کہ یہ نرم ہو جائیں۔ پانی کو نتھار لیں اور آدھا کھانے کا چمچہ نمک ڈال کر یہ مشروب ہر آدھے گھنٹے بعد مریض کو دیں۔ 24 گھنٹے میں بہتری کے آثار نظر آنے لگتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے

گاجر ہر قسم کے طفیلیوں (جراثیم، بیکٹیریا وغیرہ) کی دشمن ہے۔ چنانچہ بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹا کپ کدوکش کی ہوئی گاجر صبح کے وقت کھانا (اس کے ساتھ کسی اور چیز کو نہ شامل کیا جائے تو) پیٹ کے کیڑے تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

بانجھ پن

کچی گاجر زرخیزی کے لئے بہت اچھی ہے۔ بعض اوقات بانجھ پن کا موثر علاج محض اس کا استعمال ہی بن جاتا ہے۔ بانجھ پن کے اسباب میں سے ایک یہ ہوتا ہے کہ مسلسل ایسا کھانا کھایا جائے جو پکنے کے دوران انزائمز سے محروم ہو چکا ہو۔ تلی ہوئی غذاؤں میں بھی انزائمز ختم ہو جاتے ہیں۔

یہ ایسی سبزی ہے جو پھلوں میں بھی شمار ہوتی ہے۔ گاجر پکانے، کچی کھانے اور اچار بنانے میں عام استعمال ہوتی ہے۔ آج کل اس کا جوس نکال کر پیا جاتا ہے۔ اس کی کانجی بھی بنائی جاتی ہے۔ جو کہ عام طور پر کالے رنگ کی گاجروں سے بنتی ہے۔ اس کی تین اقسام ہیں۔ سفید، سرک اور شربتی (کالا)۔ گاجر کا حلوا بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں نشاستہ، فولاد، پروٹین، گلوکوز اور وٹامن اے، پی، ایچ اور ای شامل ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ کچھ اطباء نے اسے معتدل قرار دیا ہے لیکن گرم تر مزاج صحیح ہے۔ اس کی حسب ذیل خصوصیات اور فوائد ہیں۔ (1) مفرح اور مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ (2) گاجر جگر کے سدے کھولتی ہے اور جسم کو طاقت دینے میں لاثانی سبزی ہے۔ (3) مادہ تولید کو گاڑھا کرتی ہے اور اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ (4) مثانہ وگردہ کی پتھری گاجر کے جوس سے ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ (5) گاجر کا حلوا جسم کو طاقت دیتا ہے۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔ روزانہ گاجر کے جوس کا ایک گلاس پینے سے دل کا عارضہ نہیں ہوتا۔ (6) گاجر

میں تمام سبزیوں سے زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔(7) گاجر کھانے سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔(8) گاجر کا حلوہ کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔(9) گاجر کے بیج بھی بے حد مقوی اعصاب ہوتے ہیں اور مدر بول وحیض کے لئے اس کی خوراک ایک ماشہ سفوف ہمراہ پانی یا دودھ صبح نہار منہ لینی ہوتی ہے۔(10) گاجر کا مربہ سونے یا چاندی کے ورق کے ہمراہ کھانا، بے حد فرحت بخش اور مقوی ہوتا ہے۔ (11) گاجر کے جوس کا ایک گلاس ہمراہ چند گری بادام ہر صبح پیا جائے تو بے حد طاقت دیتا ہے۔ اگر سردی زیادہ ہو تو تھوڑا گرم کر کے پیا جائے۔(12) اس سے کانجی بنائی جاتی ہے جو نمکین اور مزے دار مشروب ہے۔ کانجی بھوک بڑھاتی ہے اور گرمی کی شدت کو دور کرتی ہے اور کھانا ہضم کرتی ہے۔ یوں سمجھئے کہ گرمیوں کا بہترین تحفہ ہے۔ اگر میسر آجائے تو۔(13) گاجر کا حلوہ عام طور پر زرد گلابی گاجروں سے بنایا جاتا ہے۔ یہ حلوہ ایک سے ڈیڑھ چھٹانک سے زیادہ نہیں کھانا چاہئیے۔ کیونکہ پھر وہ دوا نہیں رہتا اور غذا بن جاتا ہے۔(14) گاجر کا حلوہ دماغی، جسمانی اور مردانہ طاقت کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔(15) گاجر کا اچار بھی مرچ، نمک اور رائی ملا کر بنایا جاتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور جگر و تلی کے امراض دور کرنے میں بہترین ہوتا ہے۔ کھانا کھاتے وقت اس کا تھوڑا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔(16) گاجر کا مربہ دل، دماغ، اور قوت مردی کو طاقت دینے میں بے مثال ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔(17) اگر گاجر کے بیج ایک تولہ اور گڑ آدھ تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دے کر بطور جوشاندہ حیض نہ آنے والی عورت کو پلائے جائیں تو عرصہ سے رکا ہوا حیض کھل جاتا ہے۔ دوران حیض درد کی صورت میں بھی یہ جوشاندہ بے حد مفید ہوتا ہے۔(18) جس عورت کو بچے کی پیدائش کے وقت تکلیف ہو رہی ہو اور بچہ پیدا نہ ہو رہا ہو۔ تو گاجر کے بیج کی دھونی اس طرح دیں کہ دھواں رحم کے اندر چلا جائے۔ آسانی سے بچہ پیدا ہو جائے گا۔(19) یرقان والوں کے لئے، گاجر کا جوس مصری ملا کر آدھا گلاس ایک ہفتہ تک پلانا یقیناً فائدہ دیتا ہے۔(20) گاجر جسم میں خون بڑھاتی ہے اور جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔(21) گاجر چہرے کا رنگ نکھارتی ہے اور حسن پیدا کرتی ہیں۔(22) اس کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔(23) پیشاب کی جلن اور سوزاک جیسے موذی مرض سے شفا ہوتی ہے۔(24) دودھ دینے والے مویشی گاجریں کھانے سے دودھ زیادہ دیتے ہیں۔(25) گاجریں جسم کے سدے کھولتی ہیں اور لاغری ختم کرتی ہیں۔(26) کھانسی اور سینے کے درد میں گاجر بہترین چیز ہے۔(27) گاجریں وہم کو دور کرتی ہیں۔ دماغی پریشانی ختم کرتی ہیں اور روح کو تازگی بخشتی ہیں۔(28) دل کے امراض اور خفقان کے لئے گاجر کو بھوبھل میں دبا کر نرم کیا جائے۔ اور پھر اسے چیر کر رات کو شبنم میں رکھ دیں اور صبح کو روح کیوڑہ اور چینی ملا کر کھائی جائے۔ بے حد مفید ہے۔

احتیاط گاجر دیر ہضم ہے۔ پیٹ میں درد پیدا کرتی ہے۔ اسے ہمیشہ چینی نمک اور گرم مصالحہ لگا کر کھانا چاہئیے۔ اسے مناسب مقدار میں ہی کھانا چاہئیے۔ گاجر اور مولی وہ سبزیاں ہیں جسے کھانے سے پہلے دھو لینا چاہئیے اور خشک کر کے کھانی چاہئیے ورنہ یہ کھانسی پیدا کر سکتی ہیں۔ مقدار سے زیادہ کھانے سے یہ پیٹ میں ہوا پیدا کرتی ہے۔

(www.ubqari.org)

(Jaggery)

ماہیت

گنے کے رس کا پکا کر جمالیا جاتا ہے تو اس کو گڑ کہتے ہیں جب قوام کو سخت بنا کر ہاتھوں یا مشین میں ملا کر سفوف بنا لیتے ہیں تو اس کو شکر سرخ کہتے ہیں۔ گڑ تازہ ہلکا سرخ رنگ کا جبکہ پرانا سیاہ رنگ کا ہوتا ہیے اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔

مزاج

گرم تر۔ درجہ دوم۔ پرنا گڑ۔ گرم خشک۔

افعال واستعمال

مسمن بدن، ملین طبع اور دافع تعفن ہے۔ بلغم نکالتا ہے۔ پرانا گڑ کھانسی دمہ اور درد سینہ کو نافع ہے۔ تھوڑی مقدار میں بعد از طعام

کھاناغذا کو ہضم کرتا ہے۔بغرض امدار مسہل ادویہ کے ساتھ ملاتے ہیں شہد کی بجائے گڑ کے قوام میں شربت اور معاجین بھی تیار کرتے ہیں بطور غذاً بکثرت کھایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک

دو تولہ سے چار تولہ (20 سے 40 گرام تک)۔ (wwwmufaradat.blogspot.com)

اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بیش بہا نعمتوں میں سے گڑ بھی ہمارے لیے کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔گڑ کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔

ہم کو گڑ بازار میں بآسانی مل جاتا ہے مگر آج کے جدید دور میں بھی گڑ کی تیاری کے لیے روایتی طریقے ہی استعمال کئے جاتے ہیں جو کہ انتہائی مشقت طلب اور کئی گھنٹوں پر محیط ہوتے ہیں۔گڑ کو گنے کے رس سے حاصل کیا جاتا ہے گڑ کے بہت سارے طبی فوائد ہیں جو کہ ہمارے لیے بہت انمول اور قیمتی ہیں۔

* گڑ میں خون صاف کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے گڑ کے استعمال سے ہم خون کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

* گڑ پیٹ میں بننے والی گیس اور آنتوں کے علاج کے لیے انتہائی مفید ہے۔ہر کھانے کے بعد چھوٹا سا ٹکڑا گڑ کھالیں تو آپ پیٹ کے بھاری پن اور گیس سے بچ سکتے ہیں۔

* گڑ میں آئرن میگنیشیم اور پوٹاشیم پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ سر درد کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں اور اگر سر میں درد ہو رہا ہو تو گڑ کی وجہ سے درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

* ہچکیاں آنے کی صورت میں ایک چمچ پر گڑ اور تھوڑا سا ادرک رکھ کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھانے سے آپ کا گلا صاف ہو جاتا ہے اور ہچکیاں رک جاتی ہیں۔

* گڑ نظام تنفس کے مسائل سے بھی بچاتا ہے یہ جسم کے درجہ حرارت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

* گڑ کا استعمال آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے اور یوں آپ جسمانی طور پر تندرست رہتے ہیں۔

* جن افراد میں خون کی کمی پائی جاتی ہے گڑ میں موجود آئرن کی مقدار ان کی خون کی کمی کو بڑھا دیتی ہے۔

* اگر آپ کو تھکن محسوس ہو رہی ہو تو تھوڑا سا گڑ کھالیں یہ آپ کی توانائی میں اضافہ کرے گا۔

* گڑ وزن میں کمی لانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے گڑ میں موجود وٹامن اور معدنیات کی بھاری مقدار انسان کے نظام ہضم کو بہترین رکھتے ہیں۔

غرض یہ کہ اللہ پاک نے اپنی ہر شے میں کوئی نہ کوئی فائدہ ضرور رکھا ہے۔ہم نے آپ کو گڑ کے فوائد سے آگاہ کیا ہے تاکہ آپ سب بھی اس سے فائدہ حاصل کرسکیں اور تندرست اور توانا رہ سکیں۔کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ پھر کمال دیکھیں۔

میں پچھلے دنوں کچھ مہمانوں کے ساتھ بیٹھا انہیں کھانا کھلا رہا تھا' کھانے کے بعد میں نے ٹرے پیش کی جس میں دیسی گڑ کھانے

کے بعد پیش کیا۔ کچھ کے چہروں پر ناگواری آئی لیکن ایک شخص کا ہاتھ لپکا اور اکٹھے دو ٹکڑے اٹھائے' ایک منہ میں ڈالا' چند لمحوں کے بعد دوسرا منہ میں ڈالا' میں نے دوسروں کی ناگواری کی طرف توجہ نہیں کی لیکن اس کھانے والے سے سوال کیا آپ نے اس کو کیوں کھایا۔۔۔؟

ٹھنڈی آہ بھر کر کہنے لگا کہ سالہا سال باربی غذائیں اور کھانے خوب کھائے' باہر کی غذاؤں اور کھانوں نے مجھے تھکا دیا' تھک ہار کر جب میں اپنی زندگی کو موت میں بدلنے کا سوچنے لگا تو میرے سسر میرے گھر آئے' آنا جانا لگا رہتا تھا۔ کھانے سے پہلے میری بیوی نے دوائیں دیں' کھانے کے درمیان گولیاں دیں اور کھانے کے بعد ایک سیرپ دیا۔ حیرت سے خاموش دیکھتے رہے کیونکہ میرے مزاج کو سمجھتے تھے کہ میں نے ہر فطری ٹوٹکے کو ختم کر دینا ہے لیکن ہمت کر کے بولے بیٹا کیوں اپنی زندگی کو جلانے میں اور اپنے پیسوں کو پھونکنے میں لگے ہوئے ہو۔ مجھے بیٹی نے بتایا تمہارا دل بہت متاثر ہوگیا ہے' سانس پھولتا ہے' پٹھے اعصاب کمزور ہیں' معدہ کام کرنا چھوڑ گیا ہے اور معدے کو اس کے کام پر لانے کیلئے اب آپ دھکا سٹارٹ دواؤں سے گزارا کر رہے ہیں مجھے علم ہے میرے موجودہ ٹوٹکے کو بھی آپ نے مذاق کی ٹھوکر سے اڑا دینا ہے آپ ایسا کریں بازار سے ایسا گُڑ ڈھونڈ کر لے آئیں جو سفید نہ ہو براؤن یا بلیک ہو یعنی کیمیکل سے پاک ہو ہر کھانے کے بعد تھوڑا سا یعنی ایک بڑی ٹافی کے برابر لیا کرو اس کو منہ میں چوستے رہو چباتے رہو آپ چند دن اس کو کر کے دیکھو۔ مجھے اپنے سسر کے خلوص کا احساس تھا لیکن میں چونکہ داماد تھا اور داماد اور بہنوئی کو سسرالوں کو تنگ کرنے کا ویسے بھی مزہ آتا ہے۔ میں نے کہا ٹھیک ہے میں گُڑ لے لوں گا لیکن دوائیں نہیں چھوڑوں گا ٹھنڈی آہ بھر کر کہنے لگے ٹھیک ہے میں نے کہا لیکن اگر گڑ فائدہ دے تو پھر چھوڑ دوں گا۔ بیوی نے جھٹ سے کہا اباجی گڑ پہلے ہی دے گئے ہیں وہ پشاور چارسدہ سے ایک دیسی گڑ منگواتے ہیں جس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہوتے ہیں جو کیمیکل سے پاک ہوتا ہے سفید نہیں ہوتا نہایت ڈارک براؤن ہوتا ہے میں خود بھی کھاتی ہوں اور آپ جو اُس دن جس چائے کی تعریف کر رہے تھے' وہ اسی گڑ سے بنی ہوئی تھی میں نے اسی وقت کھانے کے بعد ایک گڑ کا ٹکڑا کھا لیا بلکہ ٹافی سے زیادہ ہی کھا لیا چند دن استعمال کیا ہر کھانے اور ناشتے کے بعد گڑ کا استعمال میں نے لازم سمجھا بس چند ہی دن بعد میری دوائیں آہستہ آہستہ مجھ سے ختم ہونے لگیں اور آج جھٹ سے میں نے گڑ پر ہاتھ اس لیے ڈالا ہے یہ گڑ نہیں میرا محسن ہے جس نے مجھے پانچ بیماریوں سے نکالا ہے۔

نمبر ایک موٹاپا اور پیٹ کا بڑھنا۔ 2۔ خاص مردانہ کمزوری۔ 3۔ معدے کی تیزابیت گیس تبخیر اور بدہضمی۔ 4۔ پنڈلیوں پٹھوں اور اعصاب کے دردوں اور جھٹکوں سے۔ 5۔ گلا ہمیشہ ٹھیک رہا آواز میں بہترین کھنک رہی جو ریشہ کرتا تھا اس سے بہت زیادہ مجھے فائدہ ہوا۔ میں موصوف کی بات سن رہا تھا اور اس کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھ رہا تھا ابھی میں نے اپنا سانس بھی پورا نہیں لیا تھا دو ناگوار دوستوں نے گڑ کی طرف ہاتھ بڑھایا اور نہایت شوق سے تین ٹافیوں کے بقدر گڑ کھا گئے بات آئی گئی ہوگئی مہینہ ڈیڑھ کے بعد وہ ناگوار دوست ملے اور کہنے لگے کیا کمال چیز تھی؟ میں نے آپ کو بتایا نہیں لیکن ایک سچ بات یہی ہے کہ میں اپنی ازدواجی زندگی سے نہایت غیر مطمئن اور گھر میں جھگڑے' معدہ' پٹھے اور اعصاب آہستہ آہستہ جواب دے رہے تھے حالانکہ میری اتنی عمر نہیں تھی جب سے یہ کیمیکل سے پاک دیسی گڑ ہر کھانے کے بعد میں نے استعمال کیا اور چائے بھی دیسی گڑ کی پی میں حیران ہوا اپنی باتوں کا تانا بانا نہ توڑتے ہوئے مزید کہنے لگے کہ گلے کے ریشے اور بلغم کیلئے

واقعی جوانہوں نے بتایا تھامیں نے کئی لوگوں کو بتایااورنہایت مفید رہا کئی دوستوں کو معدے کیلئے بتایا کئی دوستوں کو پٹھوں اعصاب کیلئے بتایا بس وہ بولتے چلے جارہے تھے اوراس گڑ کے فوائد بتاتے چلے جارہے تھے میں سوچنے لگا ہائے افسوس! کہ ہم روایتی دیسی اور فطری ٹوٹکوں سے کیوں دور ہوگئے ۔۔۔؟؟؟ جب واپس پلٹےتو اس فطری زندگی نے ہمارا جی بھر کر استقبال کیااورہمیں ٹھنڈی سانسوں کے ساتھ اپنے کشادہ سینے سے لگایافطرت جی بھر کر گلے لگ کر روئی لیکن جاتے جاتے صحت جیسی عظیم نعمت اورتندرستی جیساانمول تحفہ ہمیں دے کرگئی۔

قارئین! آپ کیلئے تحفے ڈھونڈ ڈھونڈ کرکہاں کہاں سے لاتا ہوں' چینی سے پلٹ کر دیسی گُڑ کی طرف آجاؤ ویسے بھی فطرت کی طرف ہم سب لوٹ رہے ہیں لیدر کے نام پر' کاٹن کے نام پر'مدہم لائٹوں کے نام پر' پریشر ہارن سے بچنے کے نام پر' پرسکون سوسائیٹوں کے نام پر اورٹاٹ کے لباس یعنی پٹسن کا استعمال یہ سب فطرت کو آوازیں ہیں ۔گڑ فطرت ہےلیکن ہوفطری اس میں کیمیکل نہ ہو۔ کر کے دیکھیں جوانی' طاقت' اعصاب' معدہ' آنتیں' دائمی قبض' پرانی تبخیر' موٹاپا' بدہضمی' جسم کا بڑھنا' اعصابی کھچاؤ' ان سب اور بہت اور بہت یہ تین بار میں اس لیے لکھ رہا ہوں کہ آپ کو احساس ہو گڑ کھانے والے بان کی چارپائی پر سونے والے اور فطری زندگی گزارنے والے صحت مند ہیں یا آپ ۔۔۔آپ ابھی سے اپنے ساتھ ایمانداری کیجئے اورفوراًاپنے گریبان میں نہیں دل میں جھانکیے ۔! (www.ubqari.org)

گُڑ میں کیروٹین، نکوٹین، تیزاب، وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی ٹو، وٹامن سی کے ساتھ ساتھ آئرن اور فاسفورس بھی پایا جاتا ہے ۔گُڑ کا مزاج گرم اور دوسرے درجے میں پرانا گُڑ خشک ہے جب کہ نیا گُڑ کف، دمہ، کھانسی، پیٹ کے کیڑے وغیرہ جیسے مختلف امراض کے لیے مفید ترین قرار دیا گیا ہے ۔گڑ نظامِ ہضم کی اصلاح کرتا ہے ۔قبض دور کرتا اور گیس کی تکلیف سے نجات دلاتا ہے ۔

شیر خوار بچوں کی مائیں جن کا دودھ بچوں کے لیے کافی نہ ہوتا ہو وہ صرف اتنا کریں کہ دودھ کے ساتھ سفید زیرے کا سفوف اور گُڑ صبح وشام استعمال کریں ۔اس سے دودھ کی مقدار بڑھ جائے گی ۔حافظہ تیز کرنے اور یادداشت بڑھانے میں گُڑ کے حلوہ کا استعمال بہترین ثابت ہوا ہے ۔لہٰذا وہ طلبا جنھیں سبق یاد نہ ہوتا ہو انھیں صبح وشام گڑ کا حلوہ استعمال کرنا چاہیے ۔

گڑ میں موجود فولاد، انیمیا کو بھی ٹھیک کرتا ہے اور خون میں ہیموگلوبن کی مقدار بڑھاتا ہے ۔جسم کی قوت مدافعت مضبوط کرتا ہے ۔ آرتھرائٹس یا گھٹنے کے درد اور سوزش میں مبتلا افراد 5 گرام گڑ اور 5 گرام ادرک کا پاؤڈر استعمال کریں ۔اس سے نہ صرف گھٹنے کے درد سے نجات ملے گی بلکہ سوجن بھی کم ہوگی ۔اسی طرح تھوڑا سا گُڑ اور بھنا ہوا ادرک گرم پانی کے ساتھ سونے سے پہلے استعمال کرنے سے دائمی زکام اور درد سے افاقہ ہوتا ہے ۔

قبض، بے شمار جسمانی امراض کی جڑ ہے ۔اس سے بواسیر جیسی تکلیف دہ بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں ۔قدرت نے گڑ میں قبض کشا صفت بھی رکھی ہے ۔جن لوگوں کو قبض ہوانہیں گُڑ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے ۔نیم کی پکی نمولی پرانے گڑ کے ساتھ دن میں تین بار کھانے سے بواسیر جیسے مہلک مرض سے نجات مل جاتی ہے ۔

پیپل کے پتے 10 گرام، دارچینی، تیزپات اور کالی مرچ 30،30 گرام، سونٹھ 35 گرام اور ہرڑ کا سفوف 100 گرام؛ ان

تمام اشیاء کو 200 گرام گُڑ کے ساتھ اچھی طرح کوٹ کر پیسنے کے بعد 25،25 گرام کے لڈو بنالیں۔ایک لڈو صبح اور ایک شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ کھانے سے بواسیر سے تو چھٹکارہ ملتا ہی ہے،اس کے ساتھ ساتھ انسانی بدن کو بے شمار دوسری بیماریوں جن میں پیٹ کی گیس،پیٹ کی گڑگڑاہٹ،سنگرہنی اور ہاتھ پاؤں کی سوجن اور کھانسی سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

کھانسی سے نجات کے لیے یہ نسخہ بھی مفید ہے: 10 گرام سرسوں کے خالص تیل میں 10 گرام گُڑ ملا کر صبح و شام ایک ایک چمچہ چاٹ لیں۔پیپل کے پتے اور جوکھار 4،4 گرام،کالی مرچ 5 سے 7 گرام،انار دانہ 25 گرام کو ملا کر 50 گرام گُڑ میں شامل کر کے سفوف بنالیں۔صبح و شام گرم پانی کے ساتھ 5 گرام سفوف کھانے سے دائمی کھانسی سے نجات مل جاتی ہے۔اگر کسی مریض کا ملیریا بخار نہ اتر رہا ہو تو کالا زیرہ اور گُڑ کا سفوف ملا کر کھلانے سے فائدہ ہوگا۔

سردیوں کے موسم میں گُڑ اور کالے تل کے لڈو بنا کر صبح و شام کھانے سے ٹھنڈک کے خلاف جسم میں بھرپور قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور کھانسی،دمہ اور برانکائیٹس وغیرہ میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔وہ بچے جو نیند میں بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں ان کے لیے یہ نسخہ مجرب مانا گیا ہے۔ہچکی روکنے کے لیے بھی گُڑ کارگر ثابت ہوا ہے۔پرانا گُڑ خشک کر کے پیس لیں۔اس میں پیسی ہوئی سونٹھ ملا کر سونگھنے سے ہچکی میں افاقہ ہوتا دیکھا گیا ہے۔

ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں میگرین یا دردِ شقیقہ کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے۔اسے آدھے سر کا درد بھی کہتے ہیں۔اس سے نجات کے لیے صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت 12 گرام گُڑ کو 6 گرام گھی میں ملا کر چند دن کھائیں۔اگر بلغم کی شکایت ہو اور بلغم بھی زیادہ بن رہا ہو تو گُڑ کے ساتھ ادرک کا رس استعمال کروانے سے بلغم کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

بزرگ و خواتین حضرات کو اکثر کمر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔اگر وہ 50 گرام اجوائن کے سفوف میں ہم وزن گُڑ ملا لیں اور اس آمیزہ کا 5 گرام صبح اور 5 گرام شام کے وقت کھائیں تو اس سے انھیں افاقہ ہوگا۔

مٹاپے سے نجات پانے کے خواہش مند چینی کی جگہ گڑ کا استعمال کریں۔وہ افراد جنھیں پیشاب کے قطرے آتے ہیں،گڑ اور تل کے لڈو بنا کر کھانے سے انھیں اس عارضے سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔گُڑ میں پکے ہوئے چاول کھانے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک اور آواز سریلی ہو جاتی ہے۔

(www.express.pk)

(Rose)

نام

عربی میں ورد فارسی میں گل سرخ،سندھی میں جرپھل لاطینی میں روزی گیلی سی پٹیلا کہتے ہیں ۔

ماہیت

مشہور پودا ہے جولگ بھگ تین چارفٹ سے تیرہ چودہ فٹ اونچا دیکھا گیاہے اس کے پتے گہرے سبزکنارے کٹے ہوئے کھردرے اورنوک دارہوتے ہیں شاخیں کانٹوں سے بھرپور پھول سرخ رنگ کے جوبطور دواء بکثرت مستعمل ہیں ۔یہ پھول بہت سی پنکھڑیاں والے گولائی لئے ہوئے خوشبو دار اور خوبصورت ہوتے ہیں ۔ان کا ذائقہ قدرے کسیلا وشیریں ہوتاہے۔گلاب کے پھول کے درمیان بہت چھوٹے چھوٹے دانے ہوتے ہیں جن کو زیرہ وردگلاب کا زیرہ کہا جاتا ہے ۔

گلاب کے پھولوں کی رنگت کے لحاظ سے بہت سی اقسام ہیں بلکہ سینکڑوں اقسام ہیں ۔

مقام پیدائش

گلاب کا اصل وطن برصغیر ہے۔ یہاں سب سے پہلے اس کے عرق کو استعمال کیا گیا۔جس کی وجہ سے اس کو گل آب کا نام دیا گیا آب گلاب کہلاتا ہے۔گلاب پاکستان ہندوستان ایران اور شام وغیرہ میں بہت ہوتا ہے۔

مزاج

سرد خشک۔درجہ دوم۔

افعال

مفرح ومقوی اعضائے رئیسہ مقوی بدن،مقوی معدہ وآمعاء مسہل،قابض خصوصاً خشک گلا سرخ مسکن حدت صفراء معطر معرق بدن محلل اورام مسکن اوجاع،مجفف قروح اور کثرت پسینہ کو روکتا ہے۔

استعمال (بیرونی)

گلاب کا پانی نچوڑ کر آنکھ میں قطور کرنے سے آشوب چشم حار کو اور کان میں ڈالنے سے کان کو درد کو فائدہ دیتا ہے۔صداع کو تسکین دینے کیلئے پانی میں پیس کر پیشانی پر ضماد کرتے ہیں۔گل سرخ میں قوت تحلیل کے باوجود قبض اور عطریت ہے۔لہٰذا اورام جگر کے ضمادوں میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔دانتوں کو مضبوط کرنے اور ان کے درد کو تسکین دینے کیلئے پانی میں جوش دے کر غرغرے کراتے ہیں نیز سفوفات میں شامل کر کے دانتوں پر ملتے ہیں۔گل سرخ خشک کو باریک پیس کر قلاع دہن میں ذرود کرتے ہیں پسینہ کی کثرت کو روکنے اور اس کی بدبو کو زائل کرنے کیلئے باریک پیس کر بدن پر ملتے ہیں۔گل سرخ کو منجن میں شامل کرنے سے منہ میں خوشبودار بنانا،مسوڑھوں کے ورم کو دور کرنا اور دانت درد میں تسکین دیتا ہے۔اس میں سرمہ حل کیا ہوا سوزش چشم کو مفید ہے۔

استعمال اندرونی

تازہ پھولوں کو سونگھنا دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔اندرونی طور پر خفقان حار غشی اور ضعف قلب کو دور کرنے معدہ وجگر اور آمعاء کو قوت دینے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔گرم دستوں کو بند کرنے پیچش اور نفث الدم کے ازالہ کیلئے کھلاتے ہیں اور اس کو معجونات سفوفات میں شامل کرتے ہیں۔

نفع خاص

مفرح ومحلل مضر۔باہ کیلئے

مصلح

انیسوں حب الزلم۔

بدل

بنفشہ اور مرزنجوش۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام تک۔

گل قند ''گلقند گلاب''

تیاری: تازہ اور دیسی گلاب کے پھولوں کی پتیوں سے گلقند بناتے ہیں اس کے لئے گلاب کی پتیاں اور شکر ہم وزن ملانے سے تیار کرتے ہیں دونوں کو ہاتھوں سے مل کر ایک ہفتے ہیں تک دھوپ میں رکھ دیا جاتا ہے۔اس کو گلقند کہتے ہیں۔

گلقند کو صدیوں سے رفع قبض کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور ایسی ملین دوا ہے۔جس کا آنتوں پر کوئی مضر اثر نہیں ہوتا ہے۔شیخ الرئیس بوعلی سینا گلقند سے ٹی بی کے مریض کا علاج مفید قرار دیا ہے جبکہ میں بھی تپ دق کے مریض کو اکثر گلقند کھانے کا مشورہ دیتا ہوں۔
جس سے کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔کھانسی میں کمی اور بلغم با آسانی نکلتی ہے۔

عرق گلاب

گل سرخ کا عرق کشید کیا جاتا ہے جو تقویت قلب و دماغ اور ازالہ خفقان و غشی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔اس کا عرق گرمی کے خفقان کو مفید ہے۔عرق گلاب غسولات اور آنکھوں میں ڈالی جانے والی دواؤں کے لئے بہترین بدرقہ ہے۔
عرق گلاب میں تھوڑی سی سرخ پھٹکڑی ملا کر اکثر آشوب چشم میں استعمال کرواتے ہیں۔(www.sayhat.net)

گلاب کا زیرہ

قابض ہونے کی وجہ سے اسہال معدی و معوی میں مفرداً مرکباً مستعمل ہے۔نفث الدم اور ہر قسم کے نزف الدم کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔مجفف اور قابض الیاف ہونے کے باعث رطوبات رحم کو خشک کرکے اور رحم کے عضلی ریشوں کو سمیٹ کر رحم کو قوی کرتا ہے۔چنانچہ اس مقصد کیلئے جمولاً مستعمل ہے۔

اسلام آباد (نیوز ڈیسک) گلاب کے پھولوں کو اکثر حسن اور خوبصورتی سے منسلک کیا جاتا رہا ہے۔مشرق میں گلاب کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور اسے کئی مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔چاہے خوشی کا موقع ہو یا غم کا گلاب کے پھولوں کا ہونا لازمی ہے۔یہ ایک انتہائی خوبصورت پھول ہے جس کی خوشبو سکون اور تازگی کا احساس دلاتی ہے۔یہ قیمت میں زیادہ مگر خصوصیات کے اعتبار سے انمول ہے۔اس کی پتیوں کی طرح اس میں سے نکلنے والا عرق بھی بڑے کام کی چیز ہے۔اس کا سب سے زیادہ استعمال جلد کو خوبصورت اور دلکش بنانے کے

لیے کیا جاتا ہے۔عرق گلاب کو مندرجہ ذیل 10 مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے:

1۔آنکھوں کی سوجن دور کرنے کے لیے اکثر صبح اٹھ کر آپ کی آنکھیں سوج جاتی ہیں۔اس کے پیچھے کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔جیسے کے جسم میں پانی کی کمی، ذہنی دباؤ یا بادی غذا کا استعمال۔صبح اٹھ کہ اگر آپ کی آنکھیں سوجی ہوئی لگیں تو ان پر عرق گلاب چھڑکنے سے سوجن چلی جائے گی۔اس کے علاوہ آپ روئی کے ٹکڑوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بھی آنکھوں پر رکھ سکتے ہیں۔اس عمل سے آنکھوں کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

2۔کلینزر کے طور پر روئی کو عرق گلاب میں بھگو کر اس سے چہرہ صاف کرنے سے جلد میں موجود گرد اور میل کچیل صاف ہوجاتا ہے اور آپ کا چہرہ تروتازہ لگنے لگتا ہے۔یہ ایک بہترین اینٹی سیپٹک بھی ہے۔عرق گلاب چہرے کو نرم وملائم کرتا ہے اور اسے صاف اور چمکدار بناتا ہے۔

3۔فیس پیک بنانے کے لیے عرق گلاب فیس پیک بنانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔بیسن کو عرق گلاب میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔خشک ہونے پر دھولیں۔یہ فیس پیک چکنی جلد والوں کے لیے مفید ہے۔رات کو سونے سے پہلے ملتانی مٹی اور عرق گلاب کا پیسٹ بنا کر چہرے پر لگانے سے چہرے کا سارا میل کچیل صاف ہوجاتا ہے۔دونوں مکسچر سے ہی چہرے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور چہرہ چمکدار ہوجاتا ہے۔اگر آپ کی جلد خشک ہو تو آپ ایلوویرا اور عرق گلاب کا پیک بھی استعمال کرسکتی ہیں۔

4۔چہرے میں مناسب نمی برقرار رکھنے کے لیے خشک جلد والوں کی جلد پر عرق گلاب مواسچرائزر کا کام کرتا ہے اور جلد کی کھچاوٹ دور کرتا ہے۔جبکہ چکنی جلد والوں کے چہرے پر عرق گلاب کے استعمال زائد چکناہٹ اور تیل ختم ہوجاتا ہے۔یہ آپ کی جلد میں مناسب نمی برقرار رکھتا ہے۔

5۔رات میں میں بطور ٹونر استعمال ایک چھوٹا چمچ عرق گلاب اور ایک چھوٹا چمچ دودھ ملا کہ روئی کی مدد سے چہرے اور ہاتھوں پر لگائیں۔اس سے آپ کی جلد کی رنگت ایک سی رہتی ہے۔مستقل استعمال سے چہرے کی ٹین نیس یا جھلساہٹ اور سیاہ دھبے ختم ہوجاتے ہیں۔

6۔جلد کی خشکی دور کرنے کے لیے جیسا کہ اوپر ذکر ہوا، ایلوویرا کے ساتھ عرق گلاب کا استعمال چہرے کی نمی بحال کرتا ہے۔دن بھر وقفے وقفے سے عرق گلاب کا اسپرے کرنے سے خشک جلد نرم وملائم ہوجاتی ہے۔

7۔چہرے کے دھبے اور جھریاں مٹانے کے لیے دہی، میں کھیرا اور سندل کی لکڑی پیس کر ملالیں اس میں عرق گلاب شامل کرکے ایک گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔اسے چہرے پر بطور ماسک لگانے سے دھبوں اور جھریوں کے علاوہ کیل مہاسے اور چوٹ کے نشان بھی ختم ہوجاتے ہیں۔

8۔شیمپو کے بعد استعمال شیمپو کرنے کے بعد اکثر بال خشک ہوجاتے ہیں۔اگر بال دھونے کے بعد بالوں کی جڑوں پر عرق گلاب لگالیا جائے تو بال خشک نہیں ہونگے۔

9۔ایک بہترین کنڈشنر یہ ایک بہترین کنڈشنر کا کام کرتا ہے۔اس کے علاوہ یہ سر پر خشکی پیدا کرنے والے فنگس کو بھی ختم کرتا ہے۔
10۔ چہرہ دھونے کے لیے عرق گلاب کو فیس واش میں ملا کر لگانے سے فیس واش کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔عرق گلاب میں موجود وٹامن بی تھری،سی،ڈی اور ای چہرے کی شادابی برقرار رکھتے ہیں۔گلاب چہرے اور جلد کو خوبصورت بنانے کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ نہ صرف اس کی دلکشی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ اسے صحت مند بھی بناتا ہے۔ (www.javedch.com)

آئیے!بیمار زندگی کو پھولوں سے ہرا بھرا کریں

کھانسی اور گلے کی بیماریوں میں اس کا شربت بنا کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ بالوں کو لمبا کرنے بالوں کو اگانے اور بالوں کو سیاہ اور ملائم بنانے میں اس کا تیل بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ بازار میں جو بال کالا کرنے والے تیل دستیاب ہیں ان میں بھی یہی پھول استعمال ہوتے ہیں۔

پھول اپنی مختصر سی زندگی میں کتنے خوشگوار لمحات چھوڑ جاتے ہیں' کھلنے سے پہلے سے لے کر شاخ پر مرجھانے تک مختلف قسم کی کیفیات سے جلوہ افروز ہوتے ہیں۔ان کی کشش' دیدہ زیبی' خوشبو نہ صرف انسانوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے بلکہ پرندے اور حشرات الارض جو پر رکھتے ہیں دیوانے ہوکر ان پر منڈلاتے ہیں اور ان سے خاطر خواہ اپنی خوراک کی ضروریات پوری کرتے ہیں۔علم نباتات کے ماہر وئیدوں' حکیموں نے زمانہ ماضی میں جب پھولوں' کلیوں کی نبضوں پر ہاتھ رکھا تو ان کی قدرت کی اس حسین بخشش میں بے شمار خوبیاں اور فوائد کا علم ہوا۔پھول نہ صرف تازگی میں انسانی بیمار زندگی میں سنجیونی کا کام دیتے ہیں بلکہ سوکھے ہوئے بھی اپنے خواص کی طاقت سے بیمار زندگی کو ہرا بھرا کرتے ہیں۔آئیے! آج ہم چند قسم کے زیبائشی پھولوں کے فوائد کے بارے میں جانکاری حاصل کرتے ہیں۔

گلاب کا پھول

بے حد خوبصورت پھول ہے۔اس کی بے شمار قسمیں ہیں لیکن دوائی کے طور پر صرف دیسی گلاب ہی فائدہ مند ہے۔خواص کے لحاظ سے قبض کشا ہے' پٹھوں اور ٹشوز کو مضبوط کرتا ہے' دل کی اکثر بیماریوں میں مفید ہے۔ دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔حکماء نے اس کے مزاج کو گرم تر کسی نے سرد خشک اور کسی نے متعدل بتایا ہے۔

گلقند

دیسی گلاب کے پھولوں کی پتیاں ایک کلو' شکر (چینی) ایک کلو دونوں کو کھلے برتن میں ڈال کر ہاتھوں سے خوب مل کر مکس کریں پھر اس کو صاف جگہ پر دھوپ میں تین چار گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔چینی اس میں اچھی طرح گھل جائے گی۔اس کو شیشے یا اچھے پلاسٹک کے مرتبان میں محفوظ رکھیں۔خوراک: دو تولہ پانی یا دودھ کے ساتھ لے سکتے ہیں۔فوائد: قبض کشا ہے' معدہ کی فالتو رطوبتوں کو ختم کرتا ہے۔معدہ کو طاقت دیتا ہے دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔

شہد والی گلقند

دیسی گلاب کی پتیاں ایک کلو، شہد 500 گرام، دونوں کو کھلے برتن میں ڈال کر اچھی طرح ہاتھوں سے ملیں جب دونوں اچھی طرح سے مل جائیں تو اس کو پانچ چھ گھنٹہ کیلئے دھوپ میں رکھ دیں اور صاف مرتبان میں محفوظ کر لیں۔

عرق گلاب

پھول کی پتیاں اور پانی ملا کر عرق کشید کیا جاتا ہے۔ یہ دل و دماغ کو طاقت اور فرحت دیتا ہے، دل کی دھڑکن اور بے چینی کو دور کرتا ہے، اگر سر درد ہو تو عرق گلاب میں لونگ گھس کر ماتھے پر لیپ کرنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔ گلاب کا عطر بنانے کے بہت سے طریقے ہیں جو کافی پیچیدہ ہیں اس لیے اچھی کمپنیوں کا تیار کردہ عطر استعمال کریں۔

پاکستان میں گلاب کا پھول اس قدر معروف و مانوس ہے کہ یہ ہر گھر میں کسی نہ کسی صورت میں ضرور پایا جاتا ہے یا استعمال کیا جاتا ہے۔ ہماری نوجوان نسل اسے بطور عطر و خوشبو کے بصد شوق لگاتی ہے۔ گلاب کے پھول کو نا صرف گھروں میں بلکہ محفلوں کو سجانے کے کام بھی لاتے ہیں۔ گویا اس سے بیشمار فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ گلاب کو طبی طور پر مختلف صورتوں میں بطور سفوف، حب، معجون اور عرق و عطر کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ چنانچہ ذیل میں اس کے فوائد پر ایک نظر ڈالی جا رہی ہے۔ جو قارئین کے لیے پر از معلومات ہو گا۔

اورام دماغی: دماغی پردوں کے اورام میں اس کا سفوف کھانا اور ضماد کرنا نافع ہے۔ بے خوابی: ایسے مریض جنہیں بے خوابی کا عارضہ ہو ان کے دماغ کو تقویت دے کر بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ سر درد: گرمی کے سر درد میں گلاب کا ضماداً و سفوفاً استعمال مفید ہے۔

آنکھوں کی سرخی: آنکھوں کی سرخی کا مرض عام ہے۔ اسے دور کرنے کیلئے عرق گلاب سے بڑھ کر اور کوئی دوا نہیں۔ منہ کی بدبو: منہ سے بدبو آنے کی صورت میں اس کے جوشاندہ سے غرغرہ کریں۔

منہ کے چھالے: خون کی حدت، تیزابیت کی زیادتی یا گرم اشیاء کے کثرت استعمال سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں گلاب کے سفوف کو عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔ نیز اس کے سفوف کو منہ میں لگائیں۔

پیاس کی شدت: معدے کی تیزابیت، حدت اور تبخیر کی بناء پر پیاس کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے اس کا عرق نفع بخش تاثیر رکھتا ہے۔

نفث الدم: منہ یا مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں گلاب کے جوشاندے کا استعمال بہت ہی مؤثر عمل ہے۔ استعمال کرایا جاتا ہے۔

ریح المعدہ: پیٹ میں ریاح، گیس یا تبخیر کی زیادتی کی صورت میں بے چینی اور بے سکونی پیدا ہو جاتی ہے ایسی کیفیت میں اس کے سفوف کا استعمال شفائی اثرات رکھتا ہے۔ اسہال کبدی: جگر کا اسہال ایک ایسی سخت تکلیف ہے جو کسی دوائی سے شاید ہی ٹھیک ہو۔ اس میں صرف اور صرف گلاب پر ہی بھروسہ کیا جا سکتا ہے۔

دل کی کمزوری کالاجواب علاج: دل کی کمزوری اور دل کی دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے سفوف آدھا چمچ اور ایک کپ عرق گلاب کا استعمال دن میں دو مرتبہ مفید ہے۔

حابس اسہال: آنتوں کی خراش، کمزوری یا خونی وصفراوی رطوبت کے باعث جو اسہال لاحق ہوتے ہیں ان میں گلاب کا بطور سفوف یا عرق کے استعمال نہایت ہی کارآمد ہے۔

جسمانی بدبو سے نجات پائیے: بعض اشخاص ایسے ہوتے ہیں جن کے جسم کے کسی ظاہری حصے مثلاً بغل، کنج ران یا پاؤں سے بدبو آتی ہے سو اسے دور کرنے کیلئے ماؤف حصہ پر گلاب کا لیپ کریں۔ پسینہ کی زیادتی: جسم کے کسی ظاہری حصے مثلاً چھاتی یا ہاتھ سے پسینہ آنے لگتا ہے اور رکنے کا نام نہیں لیتا۔ ایسی صورت میں گلاب کے سفوف کو لیپ کرنے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

جلد کا جل جانا: آگ سے جلد کے جل جانے والے زخم پر گلاب کے سفوف کو انڈے کی سفیدی میں ملا کر لگائیں اور نفع پائیں۔ چیچک کے زخم: عموماً بچوں کی جلد پر چیچک کے زخم پڑ جاتے ہیں۔ جو انسانی خوبصورتی کیلئے تکلیف دہ ہوتے ہیں اس میں گلاب کا سفوف ایک چمچ ایک کپ عرق گلاب میں ملا کر لیپ کریں۔

جریان واحتلام: نوجوانوں کے امراض وجریان واحتلام میں اس کا استعمال فوری فائدہ پہنچاتا ہے۔ آدھا کپ عرق گلاب روزانہ پیئیں۔

پیشاب کی جلن: پیشاب جل کر آنا یا پاخانے کی جلن میں گلاب کا استعمال مفید ہے۔

سیلان الرحم: عورتوں کے مرض سیلان الرحم میں آدھا کپ عرق گلاب دن میں ایک استعمال کریں۔۔

قبض: قبض، جسے ام الامراض کا نام دیا گیا ہے میں گلاب سے تیار ہونے والی گلقند شافی علاج ہے۔ ورم جگر: ورم جگر میں اسی گلاب سے تیار ہونے والی معجون دبید الورد کا استعمال اس سے نجات کا باعث ہے۔ سرمہ جات: آنکھ کے مختلف امراض میں عرق گلاب سے تیار کردہ سرمہ جات استعمال کرائے جاتے ہیں جو آنکھوں کیلئے خصوصی طور پر نفع بخش ہیں۔

چہرہ کی خوبصورتی: چہرہ کی رنگت کو صاف وشفاف بنانے اور چھائیوں وداغ دھبوں کو دور کرنے کیلئے گلاب سے تیار کردہ یہ نسخہ بہت ہی کارآمد ہے۔ عرق گلاب 10 گرام، ویزلین 50 گرام، عرق لیموں 5 گرام، کافور 5 گرام کو باہم ملالیں اور چہرے پر لگائیں۔ گلاب ایک سدابہار پھول ہے جو اپنی رنگت کے حوالے سے تمام ناظرین کیلئے جاذب نظر ہے ویسے بھی گلاب کا حضرت انسان کے ساتھ چولی دامن کا ساتھ ہے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ حضرت انسان نے گلاب کے پھول کو مختلف صورتوں میں استعمال کیا ہے۔ مگر اس کے ساتھ میں آج تک کوئی کمی واقع نہیں ہوئی بلکہ اس کی افادیت میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اپریل، مئی میں اس پھول پر بہار آتی ہے اور اہل نظر اس سے اپنی بستیاں آباد کر کے خاص نمائشوں کا اہتمام کرتے ہیں جو شائقین کیلئے دلچسپی کا باعث ہوتی ہیں۔ گلاب کی مشہور اقسام تو چار ہیں۔ مثلاً سفید، سرخ، پیلا اور کالا مگر سائنسی ترقی نے جہاں دیگر اصناف میں نئی راہیں تلاش کی ہیں وہاں اس نے پھلوں اور پھولوں کی بھی بیشمار نئی اقسام ایجاد

کر لی ہیں۔اس لیے اب گلاب کی مکمل اقسام کا احاطہ کرنا ممکن نہیں۔تاہم طبی اثرات کے لحاظ سے دیسی گلاب سب سے بڑھ کر ہے۔

صرف عرق گلاب پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے اور یہ انتڑیوں کو جراثیم سے پاک کر دیتا ہے گویا عرق گلاب حسن اور صحت کا ایسا مظہر ہے جس کے اندر قدرت نے انسانوں کیلئے شفا رکھی ہے۔عرق گلاب جلدی امراض کے علاوہ جسم انسانی کے دیگر اعضاء کیلئے بھی کارآمد دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔

ہمارے یہاں عموماً حسن وخوبصورتی کیلئے مختلف اقسام کی بازاری چیزوں پر انحصار کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے چہرہ دلکشی کے چند مناظر دکھانے کے بعد مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے کیونکہ حسن وزیبائش کیلئے استعمال ہونے والی یہ کاسمیٹکس اشیاء عموماً کیمیائی اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں اس لیے زیادہ تر غیر معیاری ثابت ہوتی ہیں جن کی وجہ سے انسانی چہرہ مختلف بیماریوں کا مسکن بن کر رہ جاتا ہے۔

حقیقت تو یہ ہے کہ آج سے دو تین عشرے قبل ہمارے یہاں ایسی بازاری کاسمیٹکس کا کوئی رجحان نہیں تھا۔خواتین اپنے چہرے کی دلکشی کیلئے قدرتی اجزاء سے بنی اشیاء استعمال کرتی تھیں اور قدرتی اشیاء اور جڑی بوٹیوں کے استعمال سے ان کا چہرہ صاف شفاف اور تر و تازہ رہتا تھا جو خواتین حسن وزیبائش اور خصوصاً جلدی امراض سے محفوظ رہنے کیلئے عرق گلاب اور لیموں کا رس استعمال کرتی تھیں انہیں یہ جان کر اطمینان ہو گا کہ بعد میں جدید طب نے ان دونوں چیزوں کو دلکشی اور جلد کی صحت کا امین قرار دیا۔

جلد کیلئے گوہر نایاب

عرق گلاب انسانی جلد کیلئے ایک گوہر نایاب ہے اور جلدی امراض کے ماہر انہیں متعدد بیماریوں میں استعمال کراتے ہیں۔عرق گلاب جلد کی قوت مدافعت بڑھانے کے ساتھ ساتھ جلد میں پانی کی صحیح مقدار قائم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ سے جلد ملائم چمکدار اور ہموار رہتی ہے۔سردیوں میں بچوں کے چہرے پر عموماً سفید اور کھردرے نشان سے بن جاتے ہیں جن کو عموماً کیلشیم کی کمی سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ خیال بالکل غلط ہے۔یہ نشان Pityriasis Alpa کہلاتے ہیں جو ایک جلدی بیماری ہے۔عرق گلاب کے مسلسل استعمال سے نہ صرف اس مرض کا علاج ممکن ہے بلکہ اس مرض کی روک تھام کیلئے یہی قدرتی دوا سستی اور موثر ترین ہے۔عرق گلاب جلد سے پانی کے غیر ضروری اخراج کو روکتا ہے۔عموماً گرمیوں کے دنوں میں جنہیں زیادہ پسینہ آتا ہے ان کیلئے عرق گلاب کا استعمال نہ صرف پسینے کی زیادتی کو روکتا ہے بلکہ انہیں پسینے کی بدبو سے بھی نجات دلاتا ہے۔

گنا

(Sugar Cane)

نام

عربی میں قصب السکر ،فارسی میں نیشکر سندھی میں کمند کہتے ہیں ۔

ماہیت

مشہورعام بانس کی قسم کا پودا ہے۔اس کے رس سے گڑ دیسی شکر یا شوگر تیار کی جاتی ہے۔اس پودے کی کئی اقسام ہیں اس کی ایک قسم پونا یا پونڈا ہے۔یہ گنا کی نسبت زیادہ موٹا اور رسیلا ہوتا ہے۔اور یہ اس قدر نرم وملائم ہوتا ہے کہ منہ سے چھیل کر اس کا رس نہایت آسانی سے چوسا جاسکتا ہے۔آج کل اس کو اوپر سے چھیل کر گنڈیریاں بنائی جاتی ہیں جو کہ چوسنے میں نہایت نرم اور شیریں ہوتی ہیں۔

مقام پیدائش

یہ پاکستان اور بھارت میں بکثرت ہوتا ہے۔اور اس سے شوگر ملوں کے ذریعے چینی یا شوگر تیار کی جاتی ہے۔

مزاج

گرم ایک،تر درجہ دوم۔

افعال

مفرح قلب ملین طبع مدر بول مقوی بدن مسمن بدن گندہ دہنی اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

استعمال

گنے کو زیادہ تر چھیل کر چوسا جاتا ہے۔اس کے متواتر استعمال سے یا گنڈیریاں بنا کر چوسنا دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔گندہ دہنی کو زائل کرتا ہے اور خون لطیف پیدا کرتا ہے۔ملین ہونے کی وجہ سے سدہ کھولتا ہے مدر بول ہونے کے باعث پیشاب کی سوزش کو زائل کرتا ہے۔اس مقصد کیلئے گنے کا رس یا گنے کی گنڈیریاں کو چھیل کر شبنم میں رکھ دیا جائے اور صبح کے وقت ان کو چوسا جائے تو سوزش بول اور سوزاک کو فائدہ دیتا ہے۔نیز یرقان کیلئے مفید ہے۔بلکہ کثرت ادرار کے باعث گردہ اور مثانہ کی ریگ اور پتھری کو نکالتا ہے۔سینہ پھیپھڑے اور کھانسی کو مفید ہے۔اس کا متواتر استعمال بدن کو فربہ کرتا ہے۔بہترین ہاضم طعام اور مصلح جگر ہے۔گنے یا پونا کا رس نکالا ہوا بھی تقریباً مذکورہ فوائد رکھتا ہے۔گنے کے رس سے چاولوں کے کھیر بھی پکائی جاتی ہے۔

نفع خاص

مسمن بدن،مدر بول۔

مضر

بلغمی مزاج اور ذیابیطس کے مریضوں کو۔

مصلح

انیسوں اور ادرک۔

بدل

ایک قسم دوسری کی بدل۔

مقدار خوراک

بقدر ہضم گنا اور اس کا جوس۔

برصغیر پاک و ہند میں پائی جانے والی فصل گنا نہ صرف مالی بلکہ صحت کے حوالے سے بھی نہایت نفع بخش ہے۔ گنے کا رس مختلف نیوٹرنٹس سے بھرپور ہوتا ہے، جو ہماری عمومی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہاں ہم آپ کو گنے کے رس کے چند اہم فوائد سے روشناس کروائیں گے۔

☆ گنے کا رس گلے میں خراش، دُکھاوٹ، نزلہ اور آدھے سر کے درد کے علاج کا بہترین گھریلو ٹوٹکا ہے۔

☆ گنا پٹھوں کی مضبوطی کو برقرار رکھنے کے لئے جسم کے لئے ضروری قدرتی گلوکوز کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہے۔

☆ بخار میں مبتلا شخص کو ڈاکٹرز خود ہدایات جاری کرتے ہیں کہ مریض کو گنے کا رس پلایا جائے۔

☆ یرقان کے مرض میں مبتلا مریضوں کے لئے گنے کا رس کسی اکسیر سے کم نہیں، کیوں کہ یہ جسم میں گلوکوز کی سطح کو مطلوبہ حد تک پہنچا کر مریض کی جلد بحالی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆ نظام انہضام کی بہتری اور قبض کا بہترین علاج گنے کے رس کا استعمال ہے۔

☆ گنا سوکروس نامی شوگر کا حامل ہوتا ہے، جو قدرتی طور پر زخموں کو بھرنے میں معاون ثابت ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ یہ شوگر کی قسم قوت مدافعت کو بھی بڑھاتی ہے۔

☆ گنے کا رس دل کے امراض سے حفاظت کا بھی ذریعہ ہے، کیوں کہ یہ جسم مں کولیسٹرول کی سطح کو بڑھنے نہیں دیتا۔

☆ گنے کا رس پیشاب کی نالی میں ہونے والی جلن کا بہترین قدرتی علاج ہے۔

☆ گنے میں قدرتی طور پر الکلوی نامی جزو شامل ہوتا ہے، جو انسانی جسم کو غدود اور چھاتی کے کینسر سے لڑنے کے قابل بنا دیتا ہے۔

☆ گنے کے رس میں چوں کہ کیلشیم اور فاسفورس بھی شامل ہوتا ہے، اس لئے یہ ہڈیوں کی مضبوطی میں کردار ادا کرتا ہے۔

☆ خون کی کمی کا شکار افراد گنے کا جوس ضرور پیئیں کیوں کہ اس میں آئرن کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

☆ مختلف تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ گنا کا رس گردے اور جگر کے لئے نہایت فائدہ مند ہے، یہ قدرتی طور پر جگر اور گردے کی صفائی کر کے ان کے کام کرنے کی استعداد کو بڑھا دیتا ہے۔

☆ گنے کے رس سے بنا گڑ آئرن کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور گڑ کی اسی خوبی کے باعث اس کا رنگ گہرا خاکستری ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ آئرن انسانی جسم کے لئے نہایت ضروری ہے کیوں کہ اس کی موجودگی سے خون کی کمی نہیں ہوتی۔

☆ مائیکرو نیوٹرنٹس انسانی جسم کی ضرورت ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے ایک انسان متعدد نفسیاتی افعال سرانجام دیتا ہے، اور گڑ ایسے مائیکرو نیوٹرنٹس سے بھرپور ہوتا ہے۔

(www.express.pk)

گندھک

(Sulphur)

نام

عربی میں کبریت فارسی میں گوگرد بنگالی میں گندروگ سندھی میں گندرف ہندی میں گندھک اور لاطینی کہتے ہیں۔

ماہیت

گندھک معدنی عنصر ہے۔جوکہ کبھی طبعی صورت میں خالص اور کبھی مرکبات کی شکل میں حاصل ہوتی ہے۔یہ اٹلی اور سسلی جہاں آتش فشاں پہاڑ ہیں۔وہاں خالص یا دیگر دھاتوں سیسہ جست اور تانبہ کے ساتھ نکلتی ہے۔خالص کو سلفائیڈ جبکہ لیڈ سلفائیڈ سیسہ کے ساتھ پائی جاتی ہے پھر اس کو خاص ترکیب کے ساتھ علیحدہ کرلیا جاتا ہے۔جو زرد رنگ کی ڈلیاں تیز بودار ہوتی ہیں۔

خاص بات

خوردنی طور پر صرف دھلی ہوئی گندھک استعمال کیجاتی ہے۔جس کو گندھک آملہ سار کہتے ہیں گندھک انسانوں کے علاوہ اکثر نباتات کا ایک جز ہیں۔

گندھک بعض چشموں میں بھی پائی جاتی ہے۔اور چشموں کے پانی میں نہانے سے جلدی امراض دور ہو جاتے ہیں جیسے کراچی میں منگو پیر۔

اقسام

گندھک کی دو مشہور اقسام ہیں گندھک آملہ سار جس میں چمک ہوتی۔دوسری گندھک ڈنڈا اس میں چمک نہیں ہوتی۔یہ مرہم میں استعمال ہوتی ہے۔

مقام پیدائش

اٹلی سسلی، کشمیر، افغانستان، برما، اور نیپال۔

مزاج

گرم خشک درجہ سوم۔

افعال

مجفف، ہلکی ملین، مصفیٰ خون، قاتل جراثیم، محلل، جالی، حابس الدم، منفث بلغم، قاطع بواسیر۔۔

استعمال

سلفر کو مصفیٰ خون ادویہ میں بڑی دواء تصور کیا جاتا ہے۔کیونکہ یہ مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے امراض جلدیہ مثلاً جمبل نارفاسی ثبور لبنیہ جزب وحکہ قوبا اور داء الثعلب وغیرہ میں کھلاتے اور لگاتے ہیں ملین ہونے کی وجہ سے اس کو بواسیر شقاق المقعد اور قبض خفیف میں استعمال کرتے ہیں۔اس کے علاوہ بواسیری مسوں کے درد کو ساکن کرتی ہے۔سل اور نفث الدم میں شربت اعجاز یا خمیرہ خشخاش میں میں ملا کر چٹاتے ہیں منفث بلغم ہونے کی وجہ سے سرفہ اور ضیق النفس بلغمی میں کھلاتے ہیں۔گندھک کا تیزاب ایک قطرہ آب لیموں دو تولہ میں ملا کر بعد از طعام پینا ہاضمہ بڑھاتا ہے۔

استعمال بیرونی

قاتل جراثیم اور مجفف و جالی ہونے کی وجہ سے بیرونی طور پر مذکورہ امراض جلدیہ میں طلاء استعمال کیا جاتا ہے۔جبکہ دیگر قروح رطبہ سعفہ رطب آکلہ داء الثعلب داء الحیہ بہق و برص خارش اور متقرح میں اس کا مرہم بنا کر لگایا جاتا ہے۔تحلیل صلابات ورم، مفاصل ورم طحال

کیلئے بھی طلاء استعمال کرتے ہیں۔مقام عقرب گزیدہ پرتسکین درد اور جذب سم کے لئے طلاء کرتے ہیں۔

گندھک قوی دافع تعفن اور دافع بدبو ہے۔اس لئے متعدی امراض کی چھوت سے گھر کو پاک وصاف کرنے کیلئے گندھک سلگایا کرتے ہیں اس کو سلگا کر کمرہ بند کردیں اور پانچ چھ گھنٹے تک بند رکھنا چاہیے۔اس کے بعد اس کمرہ کو استعمال کریں۔

گندھک کی چٹکی سے سیسہ کشتہ ہوجاتا ہے۔یادرکھیں گندھک مرکبات حب کبریت گندھک کا محلول اور گندھک کا تیل خوردنی طور پر استعمال کرنے سے پاخانہ میں سفیو رٹیڈ ہائیڈروجن کی ناگولہ بوآتی ہے۔

نفع خاص

مصفیٔ خون،امراض سوداوی۔

مضر

دماغ اور معدے کو۔

مصلح

کتیرا،تازہ دودھ۔

بدل

ایک قسم دوسرے کی بدل۔

مقدار خوراک

آدھ گرام سے ایک گرام تک۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

شوگر،خارش کیلئے

گندھک آملہ سار،چاسکو،کچور تینوں ادویہ ہموزن علیحدہ علیحدہ پیس لیں اور کپڑا یا باریک چھلنی سے چھان کر اور دوبارہ علیحدہ علیحدہ تول لیں یعنی ہموزن کرلیں کیونکہ ان میں چاسکو کا وزن کم ہوجائے گا۔لہٰذا چاسکو کے وزن پر گندھک،کچور بھی وزن کرلیں۔ان ادویہ کو اچھی طرح مکس کرلیں اور بڑے سائز کے کیپسول بھرلیں۔صبح وشام،ایک ایک کیپسول پانی کے ساتھ نہار منہ کھائیں۔ہفتہ عشرہ بعد شوگر ٹیسٹ کرالیں۔ انشاءاللہ شوگر نارمل ہوجائے گی۔خارش کیلئے رات کو ایک ماشہ سفوف پیالی میں قدرے پانی میں ڈال دیں۔نہار منہ بمع پانی کھالیں۔فائدہ آپ کو ہفتہ عشرہ میں معلوم ہوجائے گا۔

گوبھی

(Cauli Flowar)

نام

عربی میں قنبیط فارسی میں کلم روی ،سندھی میں گوپی کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہورتر کاری ہے جوکہ بکثرت نانخورش استعمال کی جاتی ہے۔اس کااوپر سفید رنگ ہوتا ہے۔نیچے سے سخت ڈنٹھڈل ہوتے ہیں ۔یہ پھول ایک سخت تنے کے ساتھ لگا ہوتا ہے۔اس کی ایک قسم بندگوبھی ہے جو پھول کی بجائے پرتوں پر مشتمل ہوتی ہے۔پھول گوبھی کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

سرد خشک، درجہ دوم

استعمال

پھول گوبھی کو تنہا گوشت یا آلو کے ہمراہ پکا کر کھاتے ہیں۔اور معروف طریقے سے اس کا اچار بھی تیار ہوتا ہے۔یہ نہایت ہی لذیز اور خوش مزہ ترکاری ہے۔لیکن ریاح پیدا کرتی ہے۔ریاح پیدا کرنے کی وجہ سے بعض اوقات پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔کسی قدر مقوی باہ اور مدر بول ہے۔شراب سے قبل اس کا کھانا مانع سکر ہے۔یعنی نشہ توڑتی ہے۔پتوں کے جوشاندہ سے نطول کرنا گٹھیا کو نافع ہے۔

نفع خاص

مقوی باہ، مانع سکر۔

مضر

نفاخ، دیر ہضم۔

مصلح

ادراک، روغن زرد گرم مصالحہ روغن بادام

بدل

کرم کلہ۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

گوبھی میں شامل اجزاء ہماری آنکھوں کو محفوظ بنانے کے علاوہ نظر بہتر بنانے میں بھی معاون ہوتے ہیں جب کہ اس میں شامل وٹامن سی، سلفر اور کچھ امائنو ایسڈز ایسے بھی ہیں جو ہمارے جسم میں بننے والے مختلف زہریلے مادوں کے مضر اثرات زائل کرتے ہیں۔یہی نہیں بلکہ اگر آپ اعصابی تناؤ یا ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو کچی گوبھی آپ کے لیے بہترین دوا ہے جب کہ یہ ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور دماغ کو تقویت پہنچانے کے ساتھ ساتھ حاملہ اور بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہے۔

گوبھی میں موجود فائٹو کیمیکلز، اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامن، کیروٹونوئیڈز، فائبر اور دیگر فینولک مرکبات دماغی امراض، کینسر، امراضِ قلب اور موٹاپے کو روکنے میں مددگار ہوتے ہیں اور پہلے یہ جان لیں کہ ایک پیالہ گوبھی میں کیا کیا اہم خزانے چھپے ہیں۔

اس میں 29 کیلوریز، صفر کے برابر شکر اور چکنائی، وٹامن سی کی روزانہ کی بنیاد پر 73 فیصد مقدار، فولیٹ، پینٹوتھونک ایسڈ، وٹامن بی 6، کولائن، فائبر، اومیگا تھیر فیٹی ایسڈز اور وٹامنز موجود ہیں۔

1: وٹامن اور معدنیات کا خزانہ:

گوبھی میں وٹامن سی بھرا ہوتا ہے۔اس کے علاوہ یہ وٹامن کے کا ایک خزانہ ہے جو چکنائیوں کو گھلانے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن کے ہڈیوں کو کمزور نہیں ہونے دیتا اور جسم میں جلن اور سوزش کو کم کرتا ہے۔

2: کینسر کے خلاف مؤثر:

دنیا میں کئی سروے اور مطالعے ہو چکے ہیں جن سے ظاہر ہے کہ گوبھی سینے، جگر، آنت، پیٹ اور دیگر اقسام کے سرطان کو روکنے میں معاون ہوتا ہے۔گوبھی کینسر کی رسولیوں پر اثر انداز ہو کر ان کی نشوونما کو روکتی ہے اور کینسر کی وجہ بننے والے خطرناک کیمیکلز کے مضر اثرات کو کم کرتی ہے۔

گوبھی کے تجربات سے بھی ثابت ہوا ہے کہ یہ کینسر کو روکتی ہے اور اس کی اہم وجہ گوبھی میں وافر مقدار میں پائے جانے والے سلفر کمپاؤنڈز ہیں۔ان مرکبات کو "گلوکو سائنولیٹس" کہا جاتا ہے جو ایک پیچیدہ عمل کے ذریعے کینسر کو پھیلنے سے روکتے ہیں۔ یہ مرکبات ڈی این اے کی ٹوٹ پھوٹ کو روکتے ہیں ایک اور مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ گوبھی کینسر کے دوبارہ حملے کو بھی روکتی ہے۔

3: جلن اور سوزش میں کمی:

یاد رکھیں کہ سوزش اور جلن (انفلیمیشن) تمام مہلک امراض کی جڑ ہے۔گوبھی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور دیگر اجزا جسم میں فری ریڈیکلز کو روکتے ہیں اور جلن کو کم کرتے ہیں۔گوبھی میں موجود بی ٹا کیروٹین، کیفک ایسڈ، سینا مک ایسڈ، ریوٹین اور دیگر ضروری ایسڈ ہر طرح کی سوزش کو کم کرتے ہیں۔

4: گوبھی اور امراضِ قلب:

گوبھی فالج، دل کے دورے، دماغی امراض اور ذیابیطس کے خلاف بھی مؤثر ہے۔اس میں موجود وٹامن اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈز دل کی شریانوں اور خون کی رگوں کو ہر قسم کی کثافت سے دور رکھتے ہیں اور کولیسٹرول کو بھی بڑھنے نہیں دیتے۔گوبھی کے بارے میں ایک اور حیرت انگیز انکشاف یہ ہوا ہے کہ یہ جسم کے قدرتی دفاعی (امنیاتی) نظام کو اس کی حد میں رکھتی ہے اور اسے بدن کو نقصان پہنچانے سے روکتی ہے۔

5: ہاضمے کو بہتر بنائے:

گوبھی میں گلوکوریفینن، گلوکوبراسین، اور دیگر اہم اجزا پائے جاتے ہیں جو جگر و معدے سے فاسد مواد نکال کر اس اہم عضو کو زہریلے اجزا سے پاک کرتے ہیں۔اس کے بعد جگر غذائی اجزا کو بہتر انداز میں جذب کرنے لگتا ہے اور غذا بدن کا جزو بننے لگتی ہے۔گلوکو سائنولیٹ آنتوں اور معدے کے استر (لائننگ) کی حفاظت کرتے ہیں جس سے ہاضمے پر زبردست اثرات ہوتے ہیں۔

6: وزن میں کمی:

پہلی بات تو یہ ہے کہ گوبھی کے ایک کپ میں صرف 29 کیلوریز ہوتی ہیں اور چکنائیاں صفر۔اس میں موجود فائبر بھوک کو کم کرتی ہے اور جسم کو دبلا بناتی ہے۔گوبھی کی زیادہ مقدار آپ کو سیر کر دیتی ہے اور مزید حراروں کی ضرورت نہیں پڑتی۔

7:گوبھی اور جسمانی ہارمون کا توازن:

گوبھی کا ہزاروں افراد پر استعمال کر کے دیکھا گیا ہے کہ یہ جسمانی ہارمون کو متوازن رکھتی ہے۔واضح رہے کہ ہارمون کا توازن خراب ہونے سے جسم میں ایسٹروجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس کی زائد مقدار خون میں شامل ہو کر کئی پیچیدگیوں اور امراض کی وجہ بنتی ہے۔

8:گوبھی بچائے نابینا پن سے:

گوبھی میں موجود سلفروفین آنکھوں کے نازک حصوں کی حفاظت کرتا ہے۔اس طرح نابینا پن،موتیا اور عمر کے ساتھ ساتھ اندھے پن کو ختم کرتا ہے۔

(www.express.pk)

☆ بند گوبھی ایک سبزی ہے۔اسے عموماً سلاد اور پکوان کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی بہت سی اقسام ہیں جن کا رنگ عام ور پر ہلکا سبز سے لے کر گہرا سبز ہوتا ہے۔یہ اصل میں پتے ہوتے ہیں۔اسے گھریلو باغیچوں میں آسانی سے اگایا جاسکتا ہے۔

☆ بند گوبھی میں وٹامن اے اور سی ہوتا ہے۔بند گوبھی میں کیلشیم٬ پوٹاشیم٬ کلورین٬ آیوڈین٬ فاسفورس٬ سوڈیم اور سلفر جیسی معدنیات کی بہتات ہے۔

☆ اس سبزی میں چکنائی کی مقدار انتہائی کم جبکہ فائبر (ریشہ) کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو وزن گھٹانے کے لئے مددگار تصور کی جاتی ہے۔

☆ بند گوبھی میں وٹامن کے اور اینتھوکیننین نامی جزو پایا جاتا ہے، جو ذہنی عمل کو بہتر طریقے سے انجام دینے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔بند گوبھی اعصابی نظام کو تباہ ہونے سے بچانے کے علاوہ الزائمر کے خلاف طاقت کو بھی بڑھا دیتی ہے

☆ بواسیر کے مریضوں کے لئے اس کے پتوں کو سلاد کے طور پر کھانا مفید ہے۔اس کا استعمال قبض کے لیے بہترین ہے۔

☆ اس کا سالن خونی بواسیر کے لئے بہترین غذا اور دوا ہے۔گوبھی پکاتے وقت اس میں ادرک کو شامل کرنا مفید ہے۔

(www.dunya.com.pk)

گھیگوار

(Aloe Barbadensis)

نام

سندھی میں کنوار بوٹی پنجابی میں کنوار گندل، بنگالی میں گھرٹا کماری گجراتی میں کنوار سنسکرت میں کورکانڈ امرہٹی میں کورچھرا مارواڑی گوار پاٹھا کہتے ہیں۔

مزاج

گرم مزاج۔درجہ دوم۔

افعال

مسہل، مصفیٔ خون، محلل و منضج اورام، معتدل اخلاط بلغمیہ۔

استعمال

مسہل و مصفیٔ خون ہونے کی وجہ سے امراض فسادخون میں استعمال کرتے ہیں ۔طحال کے ورم اورجگر کی مرکب ادویہ میں شامل کرتے ہیں پیٹ کے امراض کومفید ہونے کے علاوہ ہاضم ہے اوربھوک پیدا کرتا ہے یہ مقوی باہ ہے بعض دھاتوں کے کشتہ کرنے میں کام آتاہے ۔گو داگھیکوار کی معجون بنائی جاتی ہے ۔جوتقویت باہ تقویت کمراوروجاع مفاصل میں مفید ہے ۔جوکہ مقوی جگر اور مقوی معدہ وہضم ہیں

گھیکوار کا بیرونی استعمال

برگ گھیکوار کے دوٹکڑے کرکے رسونت اور ہلدی پسی ہوئی او پر چھڑکیں نیم گرم بدکھوڑالی اور دیگر اورام پر باندھتے ہیں زیرہ سفید اورپھٹکڑی کے ہمراہ لعاب گھیکوار ملا کر پوٹلی بناتے ہیں اورآشوب چشم میں آنکھوں پر بار بار پھراتے ہیں اوراس کا پانی نچوڑ کرآنکھ میں ڈالتے ہیں جوکہ رمدنزلی اوررمدصدیدی میں آنکھ پرلگاتے ہیں ۔

نفع خاص

محلل ورم وریاح ۔

مضر

امعاءکے امراض ۔

مصلح

کتیرا گل سرخ ۔

بدل

ایلوا۔

مقدارخوراک ۔

(گو داگھیکوار ۔سات سے دس گرام ماشہ سے ایک تولہ) (www.mufaradat.blogspot.com)

دنیائے طب میں ایلوویرا کوایک اہم مقام حاصل ہے،چہرے کی کریموں،شیمپو،ہربل دواؤں،ٹانک اورشوگر کی دواؤں میں اس کااستعمال کیاجاتاہے،ویسے تواس کے بہت سارے فوائدہیں تاہم ان میں سے چندیہ ہیں ۔

بالوں کے لیے مفید

ایلوویرابالوں کے لیےکئی طرح تقویت کاباعث ہے،نہانے کےفوری بعداس کاجیل لگا کر پانی سے بالوں کو دھولینا بالوں کونم اور

صحت مند رکھنے کا باعث بنتا ہے، اسی طرح ایلو ویرا کا استعمال گرتے ہوئے بالوں کو روکنے میں بھی معاون ہے، یہ سر کے اندر سے خشکی و سکری کا خاتمہ کرکے دماغ میں سکون پہنچانے کا کام کرتا ہے اور یوں بالوں کے خلیات کے لیے صحت مند ماحول بناتا ہے ساتھ ہی ایلو ویرا کا جیل سر میں پیدا ہونے والے ایک ایسے جز کو بھی روکتا ہے جو بالوں کی جڑوں کو بند کرکے انہیں دوبارہ اگنے نہیں دیتا۔

چہرے کے لیے بہترین

چہرے کی خشکی دور کرنے، جلد کو نرم وملائم کرنے کے جہاں بہت سے ٹوٹکے ہیں وہیں ایک ٹوٹکا یہ بھی ہے کہ بادام کا تیل، زیتون کا تیل، دودھ کی بالائی اور ایلو ویرا جیل ہم وزن لے کر ملا کر رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح منہ دھولیں، آپ کو چہرے میں واضح فرق محسوس ہوگا جلد میں موجود خشکی غائب ہوجائے گی، جھریوں کا خاتمہ ہوسکے گا اور ساتھ ہی جلد روشن، چمکدار اور نرم وملائم ہوجائے گی۔

جھلسی ہوئی جلد بہتر کرنے میں معاون

ایلو ویرا جھلسی ہوئی جلد سے نجات دلانے کا بہترین طریقہ ہے، سونے سے پہلے ایلو ویرا جیل کو جلد کے جلے ہوئے حصے پر لگائیں صبح اٹھ کے اچھی طرح دھولیں جب تک جلن ختم نہ ہو ایلو ویرا کا استعمال جاری رکھیں۔

سینے کی جلن کے خلاف مدافعت

گوناگوں صفات کا حامل گھیکوار کا یہ پودا خدمت خلق کے لیے کئی طرح سے حاضر ہے، یہ پودا سینے کی جلن کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے جہاں یہ بالوں اور جلد کو جھلسنے سے بچانے میں مدد دیتا ہے وہیں یہ سینے کی جلن میں بھی بہترین دوا ہے، آدھا کپ ایلو ویرا کا جوس کھانے سے پہلے استعمال کریں اور سینے کی جلن سے نجات پائیے۔

رات میں آکسیجن کا اخراج

دوسرے پودوں کے برعکس یہ پودا رات کو بھی آکسیجن کا اخراج کرتا ہے، جس سے آپ پرسکون نیند حاصل کرسکتے ہیں جبکہ اس پودے کو جلدی بیماریوں کو ٹھیک کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سجاوٹ میں استعمال

ایلو ویرا اور اس سے ملتے جلتے پودے گھروں یا آفسز کی تزئین وآرائش کے مقاصد کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں، اکثر آفسز میں نظر آنے والے پودے ایلو ویرا یا ایلو فیملی کے پودے ہوسکتے ہیں۔

شوگر میں مفید

شوگر کے مریض اکثر و بیشتر اس پودے کو اپنے گھروں میں رکھتے ہیں، چونکہ گھیکوار کا مادہ (جیل) اپنے اندر انتہائی کڑواہٹ رکھتا

ہے اس لیے اس کا استعمال خون میں سے شکر کی مقدار فوری طور پر کم کر دیتا ہے، اس مقصد کے لیے بازاروں میں شوگر کے مریضوں کے لیے گھیکوار کا تیار حلوہ بھی ملتا ہے۔ (www.express.pk)

ایلو ویرا کے 10 زبردست فوائد

ا۔ پیٹ اندر کرنے کے لئے

تین کھانے کے چمچ ایلو ویرا جیل، گرائپ فروٹ ایک کپ دونوں کو ملا کر بلینڈ کر کے پی لیں۔

۲۔ ڈرائے بالوں کے لئے

دو چمچ ایلو ویرا جیل، دو چمچ کوکونٹ آئل اور دو چائے کے چمچ کوکونٹ پیسٹ بلینڈ کر کے نہانے سے پہلے بالوں میں لگا لیں بیس منٹ بعد دھو لیں۔

۳۔ پورز کو بند کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ ایلو ویرا جیل اور لیموں کا رس چند قطرے ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۴۔ سن برن کیلئے

یہ سن بلاک کا کام کرتا ہے۔ دھوپ میں نکلنے سے قبل اسکا رس لگانے سے جلد، سورج کی تیز اور مضر شعاعوں سے محفوظ رہتی ہے۔

۵۔ جل جانے کی صورت میں

جلنے کی صورت میں فوراً ایلو ویرا کا رس لگا لیں۔ جلن دور اور اسکے جراثیم کش اثرات زخموں کو خراب ہونے سے بچاتے ہیں اور چھالے اور بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

۶۔ ناخنوں کے امراض

ناخنوں کے فنگس یا دیگر امراض میں اسکا گودا لگا کر یا اس کے رس میں روئی ڈبو کر ناخن پر رکھ کر پٹی باندھ لیں۔

۷۔ میک اپ کے مضر اثرات سے بچاؤ

ایلو ویرا کا رس لگا کر دو سے تین گھنٹے کے بعد دھو لیں۔ رنگت نکھارتا ہے اور جلد کو تر و تازہ رکھتا ہے۔

۸۔ اسٹریچ مارکس سے بچاؤ

دورانِ حمل اگر ایلو ویرا کا رس پابندی سے پیٹ پر ملا جائے تو اسٹریچ مارکس نہیں آتے۔

۹۔جوڑوں کے درد کے لئے

روزانہ ایک چمچ ایلوویرا کا گودا کھائیں جوڑوں کا درد دور ہوجائے گا۔اسکا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا اسکے لئے آپ اسے چبائیں نہیں بلکہ دوا کی طرح منہ میں رکھیں اور پانی سے نگل لیں۔

۱۰۔قبض اور بواسیر

رات سونے سے قبل دو چمچ ایلوویرا کا گودا کھالیں قبض اور بواسیر دونوں مسائل حل ہوجائیں گے۔

ایلوویرا جسے گھیکوار اور کوارگندل بھی کہتے ہیں ایک قدرتی پودا ہے، جو اپنے اندر بے پناہ تاثیر اور فوائد چھپائے ہوئے ہے۔یہ حسن وخوب صورتی کے ساتھ ساتھ میڈیکلی بھی استعمال ہورہی ہے۔یہ ایسا پودا ہے جسے آسانی سے گھر میں اُگایا جاسکتا ہے۔

ایلوویرا کی تاریخ چار ہزار سال پرانی ہے۔اس کی دستاویز جو ہمیں ملتی ہیں وہ نیپال کے مٹی کے بورڈ پر لکھی ہوئی ملتی ہے جو کہ 2,200 قبل مسیح پرانی ہے۔اس دور کے لوگ اس کے فوائد سے آگاہ تھے اور اسے مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کرتے تھے۔

ایلوویرا جوس کا حوالہ قدیم مصری تحریروں میں بھی ملتا ہے جو کہ چھ ہزار سال پرانی ہیں۔قلوپطرا اپنے حسن کے نکھار کے لیے ایلوویرا اپنی معمول کی زندگی میں استعمال کرتی تھی۔الیگزینڈر کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ جنگوں میں زخموں کی مرہم کاری کے طور پر ایلوویرا جوس کا استعمال کرتا تھا۔کولمبس کرسٹوفر بھی ایلوویرا کے پودے کو مرہم کے طور پر استعمال کرتا تھا اور اپنے ساتھ بحری جہاز میں ہمیشہ ایک پودا اُگائے رکھتا تھا۔قدیم سنسکرت میں ایلوویرا کو گھریتا کماری کے نام سے پکارا جاتا ہے۔کیونکہ ان کا عقیدہ تھا کہ عورت کی خوبصورتی اور حسن کی زیبائش کے لیے ایلوویرا سے بڑھ کر کوئی چیز مفید نہیں اور مختلف نسوانی بیماریوں کے علاج میں بھی اکثیر کا درجہ رکھتا ہے۔اس کے علاوہ چین کی ثقافت میں ایلوویرا کو مختلف دوائیوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔الغرض زمانۂ قدیم سے ہی ایلوویرا کی اہمیت مسلم ہے کہ یہ نہایت مفید پودا ہے۔

اقسام

ایلوویرا کی پانچ سو کے قریب اقسام ہیں اور یہ للی کی فیملی سے تعلق رکھتا ہے۔اس کا آبائی وطن افریقا ہے۔یہ گرم علاقوں میں آسانی سے اُگایا جاسکتا ہے۔یہ امریکا، جنوبی افریقا، چین، پاکستان وغیرہ میں باکثرت پایا جاتا ہے۔

ایلوویرا میں موجود اجزا:

اس میں پانی، 20 معدنیات، 12 وٹامن اور 200 فوٹونیوٹرنز ہوتے ہیں۔

وٹامنز:

بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سِکس، بی ٹویلو، سی ای، فولک ایسڈ، کولائن۔

معدنیات:

کیلشیم، کرومیم، کاپر، آیوڈین، آئرن، میگنیشیم، میگانیز، میلوبیڈینیم، سلینیم، سیلکون سوڈیم کلورائیڈ، سلفر، پوٹاشیم، فاسفورس، زِنک۔

امائنوایسڈ:

اس میں بیس قسم کے امائنوایسڈ پائے جاتے ہیں جوکہ ہمارا جسم خود نہیں بناتا۔

فوائد: فوائد:

ایلوویرا جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر اور مضبوط بناتا ہے۔ بکٹیریا کو ختم کرتا ہے اور بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ سفید سیلز کو تیز کرتا ہے۔ کینسر سے بچاتا اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔ بلڈ شوگر کے لیے بھی مفید ٹانک ہے۔ جوڑوں، ٹیشوز اور مسوڑوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کا استعمال ایڈز کے مریضوں میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

جلد اور بالوں کی خوب صورتی کے لیے صدیوں سے آزمودہ ٹانک ہے۔ الغرض اس کے بے شمار اندرونی اور بیرونی فوائد ہیں۔
اطبا اور جدید طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم کش اجزا کی بدولت اگر جل جانے والی جگہ یا جلد کی خارش پر ایلوویرا لگایا جائے تو جل جانے والی جگہ پر آبلہ نہیں پڑتا اور اسی طرح جلد کی خارش کو دور کرتا ہے۔ چہرے کے کیل مہاسوں پر روزانہ چند ہفتوں تک اس کا گودا نکال کر لگایا جائے تو کچھ ہی عرصے میں کیل، مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ چہرہ خوب صورت اور جلد صاف وشفاف ہو جائے گی۔ گودا لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پودے سے تھوڑا سا ایلوویرا کا پتا توڑ لیں اور گودا چہرے پر لگا کر آدھے گھنٹے بعد منہ دھولیں۔ آج کل رنگت نکھارنے والی کریموں، صابن، شیمپو اور شیونگ کریم وغیرہ میں اس کا استعمال عام ہے۔ آپ گھر میں ایک پودا گھیکوار کا رکھیں اور فائدہ اُٹھائیں۔
چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے ہفتے میں دو بار گھیکوار کے رس میں تھوڑا سا روغن زیتون اور روغن بادام ملا کر چہرے پر لیپ کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھولیں مستقل کچھ عرصے تک یہ عمل کریں جلد صاف شفاف اور چمکدار ہو جائے گی۔ غسل سے آدھ گھنٹا قبل گھیکوار کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے خشکی اور سر کی جلد پر ہو جانے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں اور اس کے علاوہ بال مضبوط اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو گھیکوار کے پتے کو کاٹ کر گودے والی جگہ سے متاثرہ حصے پر باندھ لیا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے اور جلد سوزش سے محفوظ رہتی ہے اور زخم بھی نہیں ہوتا۔
ہاتھوں کے کھردرے پن اور سختی کو دور کرنے کے لیے اور ملائم وخوب صورت کرنے کے لیے یہ طریقہ آزمائیں۔ آدھا کپ گندم کا چوکر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ گھیکوار کا عرق شامل کر کے بلینڈر میں ڈال کر مکس کر لیں اور اس آمیزے کو تین منٹ تک ہاتھوں

پر مساج کریں اور پھر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھولیں یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں تو بہتر رہے گا کیونکہ اس کے بعد آپ پانی میں ہاتھ نہ ڈالیں۔

گھیکوار کی خصوصیات و استعمالات

ایلوا یا گھیکوار (Aloe Vera) کا پودا کسی خاص آب و ہوا یا موسم کا پابند نہیں، اسے کہیں بھی اگایا جاسکتا ہے۔ عام گھروں کے گملوں میں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ اس پودے کے اجزاء جسم کے اوپر بھی لگائے جاتے ہیں اور اندرونی طور پر بھی بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ جسم کے جلنے یا آبلے کے علاج میں اس کی شفائی خصوصیات کا شہرہ سکندر اعظم کے دور سے شروع ہوگیا تھا۔ روایات کے مطابق سکندر اعظم نے صومالیہ کے قریب ایک جزیرے کو محض اس لئے فتح کیا تھا کہ وہاں زخم کو ٹھیک کرنے والا یہ حیران کن پودا اگا کرتا تھا۔ ایلوویرا کے پودے کا ایک خاص جز و اس کا دودھ ہے جو تازہ پتے یا ڈنٹھل کو توڑ کر حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ جوس انتہائی طاقتور قبض کشا ہوتا ہے۔ ایلوا کا ذائقہ تلخ کبھی میٹھا بھی ہوتا ہے جبکہ مزاج ٹھنڈا ہے۔ یہ جریان خون کو روکنے والا اور خون صاف کرنے میں لاجواب ہے۔

ایلوویرا گھیکوار اہم جسمانی غدود مثلاً گلے میں موجود تھائی رائڈ غدہ اور دماغ کی جڑ میں واقع غدہ نخامی (Pituitary Gland) جو جسمانی افزائش اور افعال کیلئے ضروری ہارمون تیار کرتے ہیں، پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔ علاوہ ازیں خواتین کی بیضہ دانیوں کو بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس پودے کے پتے، دودھ اور عرق طب میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ گھیکوار سوزش کم کرتا ہے، پٹھے اکڑ جائیں تو انہیں نرم کرتا ہے، خون صاف کرتا ہے اور جگر سے فاسد مادوں کو باہر نکالتا ہے۔ گیکوار کے نرم دبیز پتوں کو دبا اور نچوڑ جو جیل (Gel) حاصل کیا جاتا ہے اسے جلنے، آبلہ پڑنے خراش لگنے، تیز دھوپ سے جلد کے سرخ ہونے اور زخمی ہونے کی صورت میں جلد پر لیپ کی صورت میں لگایا جاسکتا ہے۔ آشوب چشم کی وجہ سے اگر آنکھیں سرخ ہوں اور دکھ رہی ہوں تو اس جیل کو آنکھوں کے باہر پپوٹے پر ملیں آنکھوں کے اندر ہرگز نہ جانے دیں۔ اگر جلد کشش کھو چکی ہے، بے رونق اور کھردری نظر آرہی ہے تو گھیکوار کے دودھ سے ان کی تازگی اور شگفتگی بحال کی جاسکتی ہے تاہم اس کیلئے تازہ جیل استعمال کرنا ضروری ہے۔ بازار میں پہلے سے تیار شدہ ایلوویرا جیل میں وہ شفائی خوبیاں ہوتیں جو تازہ جیل سے حاصل ہوسکتی ہیں۔ جسم کی اندرونی خرابیوں کو دور کرنے کیلئے ایلویرا کا جوس پئیں اور اس کا جل بیرونی جلد پر لگائیں۔ زخم ٹھیک کرنے کیلئے پہلے اسے صابن اور پانی سے صاف کریں پھر ایلویرا کے ایک پتے کو کئی انچ تک لمبائی میں کاٹ لیں اس کے بعد اس میں سے جو جیل یا گاڑھا مادہ خارج ہوا سے زخم پر لگائیں اور خشک ہونے کیلئے کئی گھنٹے تک یونہی چھوڑ دیں۔ اگر اس سے درد ہو تو تھوڑی دیر بعد اسے دھولیں اور پھر تازہ جیل لگائیں۔ ایلوا کے طبی خواص والا تیل آپ گھر پر بھی تیار کرسکتے ہیں۔ اس مقصد کیلئے ایلوا کے پتے کو باریک کاٹ کر شیشے کے ایک مرتبان میں ڈالیں، پھر ان ٹکڑوں کو کسی بھی نباتاتی تیل میں ڈبو دیں۔ 60 دن تک انہیں اسی طرح پڑا رہنے دیں پھر چھان کر گہرے رنگ کی شیشی میں تیل جمع کرلیں اور اس پر "ایلوا تیل" کا لیبل چپکا دیں۔ یہ اس لئے ضروری ہے کہ گھیکوار کی اپنی کوئی بو نہیں ہوتی اور بعد میں اس تیل کو شناخت کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ یہ تیل عرصہ دراز تک قابل استعمال رہ سکتا ہے۔

ایلوا کا تیل چونکہ جراثیم اور پھپھوند کا قلع قمع کر تا ہے اسلئے اسے کیل مہاسوں ، خارش،دنبل ، ایگزیما ،داد،قراع (Candidacies)اور دیگر جلدی امراض میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔اس کے جیل کومسوڑھوں کی خرابی دور کرنے کیلئے ماؤتھ واش کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔جیل تو محفوظ ہے لیکن پورے پتے سے نکالے گئے عرق کو بطور دوااستعمال کرنے میں احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ اس میں موجود Anthraquinone کے باعث یہ بہت تیز قسم کی قبض کشا دوا بن سکتی ہے۔اسے طویل عرصے تک یا دوران حمل استعمال کرنا خطرناک ہوسکتا ہے۔بعض لوگوں میں ایلوویرا جیل سے جلن اور خارش ہوسکتی ہے۔اگر ایسا ہوتواس کا استعمال ترک کر دیں۔قبض کشادوا کے طور پر کسی طبیب کے مشورے سے استعمال کریں اور مقررخوراک سے تجاوز نہ کریں۔

گھیکوار یا کوارگندل کے سالن اوراس کے حلوے سے بیسیوں قسم کے بادی اور ریاحی امراض دور ہوتے ہیں۔ ¤یہ قوت مردمی کو بڑھانے کے لیے ایک بے بہا تریاق ہے۔اورکوئی دھات یااپدھات ایسی نہیں،جو اس سے نہایت ہی اعلیٰ قسم کی کشتہ نہ بنائی جاسکتی ہو۔ المختصر یہ بوٹی سنیاسیوں کی جان اور کیمیاگری کی کان ہے۔

گھیکوار قدرت کا وہ انمول تحفہ ہے جو جلد کی خوبصورتی میں جادوئی دوا کا کام کرتا ہے۔اور بہت سے امراض کا علاج بھی اس میں پوشیدہ ہے۔امریکی ماہرین کی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ گھیکوار چہرے کی تازگی اور جلد کی خوبصورتی میں جادوئی کردارادا کرتا ہے۔

اس میں زخم بھرنے کی حیرت انگیز صلاحیت موجود ہے۔گھیکوار یا ایلوویرا میں پائے جانے والے اجزا جسم میں کینسر ٹیومر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔کولیسٹرول نارمل کرتے ہیں۔اور جسم میں آکسیجن کی مقدار ہموار رکھتے ہیں ※

بدہضمی اور گیس کیلیے نسخہ

ھوالشافی: خالص ہینگ لے کر قدرے خالص دیسی گھی میں بھون لیں۔

سونٹھ تین تولہ٬لاہوری نمک دو تولہ٬کالا نمک دو تولہ٬لونگ ایک تولہ٬خولنجان ایک تولہ٬کالی مرچ ایک تولہ٬فلفل دراز ایک تولہ٬چھوٹی الائچی ایک تولہ٬کباب چینی ایک تولہ٬مصطگی ایک تولہ٬فلفل مویہ (پپلا مول) ایک تولہ٬دیسی اجوائن ایک تولہ٬کابلی ہڑ کا چھلکا ایک تولہ٬بیڑہ کا چھلکا ایک تولہ٬آملہ کا چھلکا ایک تولہ٬کلونجی ایک تولہ کے ساتھ ملا کر کوٹ چھان کر باریک سفوف بنالیں اب اس سفوف میں لعاب گھیکوار٬ادرک کا پانی اور لیموں کا پانی اس قدر ڈالیں کہ چار انگلی اوپر یعنی تقریباً ڈیڑھ انچ رہے۔

(Charified Butter)

نام

عربی میں سمن فارسی میں روغن زرد سندھی میں گیہ، بنگلہ میں گھرت کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور چکنائی ہے جوکہ حیوانات کے دودھ سے مکھن اور مکھن کو گرم کرکے حاصل کیا جاتا ہے لیکن بطور دواء گائے کا گھی یا روغن زرد زیادہ تر استعمال ہوتا ہے۔

دودھ سے دہی تیار کیا جاتا ہے۔ اور دہی کو خاص طریق سے گھوٹا جاتا ہے اور اس میں پانی شامل کرکے گھوٹتے ہیں جو چکنائی وہاں سے حاصل ہوتی ہے۔ اسکو مکھن کہتے ہیں اس کو آگ پر گرم کرکے صاف کرلیں یہ گھی یا روغن کہلاتا ہے۔

مزاج

گھی۔گرم ایک تر درجہ سوم۔مکھن سرد ایک تر دو جہ دوم۔

افعال

دافع تعفن، ملین مرطب جلد، محلل اورام، مسکن درد، مقوی بدن، مسمن بدن، دافع زہر۔

استعمال

گھی کو جسم کی خشونت اور خارش کو دور کرنے کیلئے بدن پر مالش کرتے ہیں۔مناسب ادویہ کے ہمراہ اس کے مراہم بنا کر زخموں کے تعفن کو دورر کرنے اوران کو جلد خشک کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔مراہم میں بالعموم دھویا ہوا گھی استعمال کیا جاتا ہے۔اس کو نہایت قوی الاثر بیان کیا جاتا ہے۔اور یہ بھی یادرکھیں کہ یہ گھی اندرونی استعمال کے قابل نہیں رہتا ہے۔یہ گھی ورموں پر لگانے سے ان کو تحلیل کرتا ہے اوران کی سوزش کو تسکین دیتا ہے۔

اندرونی استعمال

گھی بکثرت کھایا جاتا ہے۔گھی میں مصری ملا کر خشک کھانسی حلق اورسینہ کی خشونت کو زائل کرنے کیلئے چٹاتے ہیں گھی کا زیادہ مقدار میں کثرت ملین شکم ہے۔مقوی بدن مقوی باہ اور مسمن بدن حلووں میں شامل کر کے کھلاتے ہیں گھی خواہ کسی طریق سے کھائیں۔اس کی مقدار خوراک چھٹانک روزانہ پچاس گرام سے زیادہ نہ ہونی چاہیے۔سنکھیا اورافیون خوردہ نیز مارگزیدہ کو شیر گاؤ کے ہمراہ بار بار پلا کے قے کراتے ہیں۔

یادرکھیں۔اگر گھی کو زیادہ عرصہ تک رکھنا ہو تو اس میں نمک کی ڈلی ڈال دینے سے محفوظ رہتا ہے۔

نفع خاص

مسمن بدن۔

مضر

معدہ کو۔

مصلح

جوارش۔

بدل

بالائی، مکھن۔

جسمانی توانائی کے لیے بہترین

گھی جسمانی توانائی کے لیے ایک اچھا ذریعہ ہے، اس میں موجود فیٹی ایسڈز جسمانی توانائی بحال رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

قبض سے بچائے

اگر قبض کے مسئلے سے دوچار ہیں تو گھی مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ سونے سے پہلے ایک یا 2 چائے کے چمچ گھی کو گرم دودھ میں ملا کر پی لیں جو کہ قبض سے نجات دلانے میں مدد دیتا ہے۔

توند سے نجات

دیسی گھی ایسے اہم امینو ایسڈز سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ چربی اور فیٹ سیلز کو سکڑنے میں مدد دیتے ہیں، تو اگر آپ کو لگتا ہے کہ جسم بہت تیزی سے چربی اکھٹا کر رہا ہے تو دیسی گھی کا اضافہ مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ اسی طرح اس میں لنولینک ایسڈ بھی موجود ہے جو کہ اومیگا سکس فیٹی ایسڈز کی ایک قسم ہے، جس کا استعمال جسمانی وزن میں کمی میں مدد دیتا ہے۔ اومیگا سکس فیٹی ایسڈز چربی کا حجم کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے، جس سے توند سے نجات میں مدد ملتی ہے۔ دیسی گھی میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز بھی موجود ہیں، جو پھیلتی کمر کو کم کرنے اور چربی گھلانے کے لیے فائدہ مند ہیں۔

وٹامنز سے بھرپور

اگر تو آپ گھی یا یوں کہہ لیں دیسی گھی استعمال کرنے کے عادی ہیں تو آپ کو وٹامنز سپلیمنٹس لینے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایک چمچ گھی میں وٹامن اے (ہڈیوں، جلد اور جسمانی دفاعی نظام کو بہتر بنانے کے لیے ضروری)، وٹامن ڈی (کیلشیئم جذب کرنے میں مدد دینے والا)، وٹامن ای (آنکھوں اور دماغ کے لیے بہترین) اور وٹامن کے (خون پتلا رکھنے میں مددگار) موجود ہیں، یہ وہ وٹامنز ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

صحت مند چربی

گھی میں سچوریٹیڈ فیٹ موجود ہوتا ہے جس کا استعمال معتدل مقدار میں کیا جانا چاہئے خاص طور پر اگر دل کے امراض کا سامنا ہو، مگر اس میں فیٹی ایسڈز بھی موجود ہوتے ہیں جو کہ میٹابولزم پر مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں، یہ فیٹی ایسڈز دماغی افعال اور اعصابی نظام پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔

معدے کے لیے بہترین

گھی میں ایسافیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے جوغذائی نالی کا ورم کم کرتا ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے۔

غذا کے نقصان دہ اجزاء کو دور کرے

زیادہ درجہ حرارت میں پکنے والے کھانے اگر گھی سے بنائے جائے تو ان میں پیدا ہونے والے مضر صحت اجزاء بننے کی فکر نہیں کرنا پڑتی، جبکہ تیل سے پکے پکوانوں میں ایسا نہیں ہوتا۔

کینسر سے تحفظ

کوجیگیٹڈ لینولیس ایسڈ نامی جز جسمانی وزن میں کمی اور بلڈ پریشر سمیت مختلف اقسام کے کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے، تاہم سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے، مگر یہ واضح رہے کہ دیسی گھی میں قدرتی طور پر جز کافی مقدار میں ہوتا ہے۔

جلد کو ہموار کرے

گھی کو جلنے کے زخم یا سوجن وغیرہ کے لیے قدرتی دوا کے طور پر بھی متاثرہ حصے میں لگا کر استعمال کیا جاسکتا ہے، کیونکہ اس سے ورم میں کمی آنے کا امکان ہوتا ہے۔

پیٹ کو بھرا رکھتا ہے

گھی میں موجود چربی پیٹ بھرنے کا احساس طویل وقت تک برقرار رکھتی ہے، ماہرین کے مطابق گھی میں موجود صحت بخش فیٹس پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرنے کے ساتھ نیند میں بہتری، جسمانی وزن میں کمی اور کئی بار تو کولیسٹرول کی سطح میں بھی کمی لاتے ہیں۔

جوڑوں کے درد کے لیے مفید

دیسی گھی کا طویل المدتی استعمال نہ صرف آپ کے جسم میں موجود چربی کو کم کرتا ہے بلکہ یہ پٹھوں کو بھی مضبوط بنانے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں اور جوڑوں میں درد کا شکار افراد کے لیے بھی مؤثر ہے۔ (www.dawnnews.tv)

دیسی گھی کے فائدے

۱۔ چھوٹے بچوں کے دانت نکلتے وقت اگر مسوڑھوں پر لگا دیں تو دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔
۲۔ اینٹی ایجنگ ہے بڑھاپے کو بڑی حد تک دور رکھنے والا قدرتی ٹانک ہے۔
۳۔ خون کو صاف کرنے کی مکمل صلاحیت رکھتا ہے۔
۴۔ بناسپتی گھی کی طرح نقصان دہ نہیں ہے اسی لئے دل اور دماغ کو طاقت پہنچاتا ہے۔
۵۔ سینہ اور حلق کی خشونت دور کر کے آواز کو صاف کرتا ہے۔

۶۔جن افراد کا ہاضمہ بالکل ٹھیک ہوا نکے لئے بہترین ہے۔

۷۔جسم کو موٹا اور اسکی افزائش کرتا ہے۔

۸۔جنسی بیماریوں سے بچنے کے لئے بہترین ہے۔

۹۔مادہ تولید کی تمام بیماریوں اور کمزوریوں کی مناسب طریقے سے روک تھام کرتا ہے۔

۱۰۔نیم گرم دودھ میں گھی ملا کر استعمال کرنے سے جسم سے ٹاکسن دور کرتا ہے۔

۱۱۔دیسی گھی صحت (health)، طاقت اور توانائی کا باعث بنتا ہے۔

۱۲۔جسمانی کمزوری اور جسم و مزاج کی گرمی اور خشکی کی شکایت دور کرتا ہے۔

۱۳۔آنتوں میں بیکٹیریا جمع نہیں ہونے دیتا۔

۱۴۔کھانا ہضم کرتا ہے اور نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔

۱۵۔آنکھوں پر پڑنے والے دباؤ کو دور کرتا ہے۔آنکھوں کی صحت کے لئے اچھا ہے۔

۱۶۔جوڑوں کو صحت مند رکھتا ہے۔جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کیلئے بہترین ہے۔

۱۷۔خشکی دور کرتا ہے جلد پر اور بالوں پر پگھلا کر بھی لگا سکتے ہیں۔

۱۸۔زخموں کو بھرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔لہٰذا چوٹ لگنے کی صورت میں اسکا استعمال مفید رہتا ہے۔

۱۹۔دماغ کے خلیوں کو صحت مند اور یادداشت کو تیز کرتا ہے۔

۲۰۔دیسی گھی میں موجود وٹامن اور معدنیات جسم میں جذب ہو کر قوت مدافعت بڑھاتے ہیں۔ (www.htv.com.pk)

گوکھرو، خارخشک، بھکڑا

(Small Caltrops)

نام

عربی میں خسک فارسی میں خارخسک سندھی میں بکھڑو پنجابی میں بھکڑا بنگالی میں گوکھری مرہٹی میں سراۓ تامل میں نرانجی سنسکرت میں گوکھرو اور لاطینی میں ٹرالی بولس ٹے ریسٹرس کہتے ہیں۔

ماہیت

ایک بیل دار بوٹی کا خاردار سہ گوشہ پھل ہے۔ یہ بوٹی موسم برسات میں مفروش بیل کرشکل میں ہوتی ہے۔ چارفٹ لمبی بیل کی بہت سی شاخیں ہوتی ہیں جو سفیدی مائل پتلی اور سبز رنگ کی ہوتی ہے اور جڑ کے اردگرد پھیلتی ہیں پتے چنے کے پتوں کی طرح ذرا ان سے بڑے ہوتے ہیں۔سردی کے موسم میں پتوں کی جڑوں سے نکلے ہوئے زرد رنگ کے پانچ پنکھڑی والے کانٹوں سمیت نکلتے ہیں پھول لگنے کے بعد چھوٹے گول چپٹے پھل پانچ کونوں تیز کانٹوں والے ہوتے ہیں۔جڑ پتلی پانچ چھانچ لمبی بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔میدانی گوکھرو پہاڑی

گوکھرو کی نسبت چھوٹا ہوتا ہے۔

اقسام

خرد وکلاں دو قسم کا ہوتا ہے لیکن زیادہ تر خرد مستعمل ہے۔ بڑے گوکھرو کا جھاڑ دار پیڑ ہوتا ہے۔ پتے سفیدی مائل لمبے قدرے گول اور کنگرے دار ہوتے ہیں پھل چہار گوشہ ہوتے ہیں چاروں کونوں پر ایک ایک کانٹا ہوتا ہے۔ خام پھل کا رنگ ہرا ہوتا ہے۔ پکنے پر بیلا جبکہ خشک ہو کر مٹیالے رنگ کا ہوتا ہے۔ ان کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان، ہندوستان، اور ایران کے خشک مقامات پر فصل خریف میں بافراط ہوتا ہے۔ بڑا گوکھرو گجرات کاٹھیاواڑ بندھیاچل وغیرہ کی ریتلی اور پتھریلی زمین میں زیادہ ہوتا ہے۔

مزاج

گرم خشک۔ درجہ اول۔

افعال

مدر بول وحیض مفتت سنگ گروہ ومثانہ اور مقوی باہ۔۔۔

استعمال

گروہ ومثانہ کی چھوٹی کنکریوں کے اخراج کیلئے آلو بالو اور دوقو کے ساتھ شیرہ کی صورت میں استعمال کرتے ہیں ورم گردہ مزمن پیشاب میں البیومن آنے لگے اور استسقاء ہو کر جسم پر آماس ہو تو گوکھرو بہت مفید ہے۔ آکھ سے پیدا شدہ ورم کو زائل کرنے کے لئے اس کو گھوٹ کر باندھتے ہیں مبنزلہ تریاق ہے پیشاب جل کر آتا ہو تو گوکھرو جوکھار کے ہمراہ استعمال کرنا چاہیے سوزش بول اور سوزاک میں تخم خیارین اور تخم خرپزہ کے ہمراہ گھوٹ کر پلانا مفید ہے۔

مقوی باہ ہونے کی وجہ سے خشک گوکھرو کو باریک پیس کر تین دن تازہ گوکھرو کے پانی میں رکھیں پھر خشک کر کے مصری ملا کر دودھ کے ہمراہ پینا جریان احتلام سرعت انزال کے علاوہ باہ کو طاقت دیتا ہے۔

نفع خاص۔

مدر بول۔

مضر

امراض رس۔

مصلح

بادام اور روغن کنجد۔

مقدار خوراک

پانچ سے سات گرام یا ماشے۔

مشہور مرکب

شربت بزوری، شربت مدر طمث سفوف سیلان الرحم۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

1) جگر کی نسبت

دودھ گوکھرو یرقان (جلد رنگ اترا ہوا/ زرد ہو جاتا ہے جب جو ہے) کو بشمول جنرل جگر کے مسائل، یہودیت میں درد اور سوجن کے ساتھ مدد کرتا ہے۔ناول" ایک زمین ہربل سوور سبوک" پر مبنی ہے، دودھ گوکھرو بیج میں دریافت flavonoids اہم جگر ریگا نزائنگ اور دودھ گوکھرو کے دوسرے حصوں میں ملی خصوصیات کو تحفظ فراہم کرنے کے لئے شامل کریں۔ Flavonoids ٹھوس نتائج کے جسم کی طرح جسم کے مرض کے خلاف مزاحمت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرنا، مدافعتی نظام پر پڑے گا۔وہ سیل میمبرانا س کو مستحکم اور سیل کے فعل کو کنٹرول میں مدد۔دودھ گوکھرو بھی سوچا ہے درج ذیل مسائل کے لیے فائدہ مند ہو: شدید وائرل ہیپاٹائٹس، میٹابولک کی بیماری، مسلسل مسلسل ہیپاٹائٹس اور جگر کے سروسس۔

2) کینسر

کچھ ابتدائی تحقیق میں جڑی بوٹی بھی ظاہر ہوتی ہے کہ سالیمار ان سے دودھ گوکھرو مخالف کینسر کے اثرات ہو سکتے ہیں۔ یہ طاقتور مخالف اوسیدانٹ صفات اور چھاتی، انسانی prostate اور ٹیسٹ ٹیوب میں سرطان عنقی سیلوں کی ترقی کو روکنا کے لیے ثابت کیا گیا ہے۔مزید مطالعتی کہنا ہے چاہے جڑی بوٹی ہنر یا افراد کے ساتھ ان قسم کے کینسر کے لئے محفوظ کرنے کی ضرورت ہے۔

3) ہائی کولیسٹرول

ایک جانور مطالعہ کولیسٹرول پورا منشیات پروبوکول، ہدل کولیسٹرول کو کافی حد تک بلند کرنے کا مزید فائدہ کے ساتھ کے طور پر مؤثر انداز میں کام کیا تھا کہ سالمآران (ایک مؤثر کمپاؤنڈ میں دودھ گوکھرو) دریافت کیا۔افراد میں مزید مطالعہ کی ضرورت ہے۔

4) سنگ صفراء اور گاللبلدر

یعنی مذکورہ سالیماران دودھ کے اندر جوحوصلہ افزائی کی اس گردش صفرا حل پذیری، گوکھرو اٹھا سکتے ہیں ۔ جب آپ سے بچنے یا سنگ صفراء علاج کرنے کی ضرورت ہے تو یہ بہت مفید ہوسکتا ہے ۔ سنگ صفراء فارم کی بہت کم امکان ہے جب صفرا بہتر ہے. محققین کا مظاہرہ ہے کہ دودھ گوکھرو کا معمول استعمال صفرا کا کولیسٹرول کی سطح میں نمایاں کمی کا نتیجہ نکل سکتا ہے ۔

5) موٹاپا

بہت ہی کم لوگ چربی کی کمی میں جگر کے فعل کی پہچان ہے ۔ جگر کے فعل کو بڑھانے اکثر تقریباً تمام وزن میں کمی کے منصوبوں میں نظر انداز کیا ہے ۔ جگر خون طہارت اور جسم میں چربی کو میتبو لیزانگ کے لیے بہت اہم ہے ۔ جگر کے فعل کرنے کی صلاحیت کی سالیماران کی طرف سے اضافہ کیا جا رہا ہے، چربی قوا کگر میٹا بولاید ہونے کو ختم کر سکتے ہیں ۔ نتیجے کے طور پر یہ بہت آسان سب ہم وزن کم کرنے کے لئے ہے کہ اس کا مطلب ہے ۔

6) ہماری جلد

جلد کی صفائی کے لیے ایک ضروری اعضاء اور سب سے بڑا عطیہ شدہ اعضاء physique میں ہے ۔ Psoriasis ہمارے بلودسٹریم کے اندر اندر مخصوص ٹاکسن کے وجود کی وجہ سے واقع ہو سمجھا جاتا ہے ۔ ثبوت کے چند بٹ جو خلاف معمول جگر کے افعال کے لیے ایک ممکنہ کنکشن طور پر psoriasis کی موجودگی خطرہ ظاہر ہیں ۔ اس طرح جگر کی مدد کرنے کے نتیجے میں، دودھ گوکھرو کے فوائد میں سے ایک یہ اضافہ جگر کے فعل کے ذریعے صحت مند ہونا ہماری جلد میں مدد ملتی ہے کہ ہے ۔ (www.pk.apexnature.com)

لوبیا''رواں''

(Chinees)

نام

عربی میں فریقا گجراتی میں چونلا،ماڑواڑی میں چنولا،پنجابی میں رواں،سندھی میں چونرا،بنگالی میں دورئی کلائے انگریزی میں چائی نیزاورلاطینی میں ڈوئی کاس کہتے ہیں۔

ماہیت

ایک بیل دار بوٹی ہے۔جس کا پوداکسی قدر مونگ کے پودے سے مشابہت رکھتا ہے۔اوراسکی مانند پھلیاں لگتی ہیں۔لیکن یہ پھلیاں بڑی اورموٹی ہوتی ہیں۔اوران کے اندر سے سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے سے گردہ کے ہم شکل تخم نکلتے ہیں۔جن کے سر پر سیاہ رنگ کانشان ہوتاہے۔اس کا پتاچوڑانوک دارہوتاہے۔

لوبیاکی ایک قسم سرخ ہوتی ہے۔اس کے دانے سرخ ہوتے ہیں۔ان کاذائقہ پھیکاہوتاہے۔

مزاج

گرم و خشک درجہ اول۔

افعال و استعمال

لوبیا کی نرم و نازک پھلیاں تنہا یا گوشت کے ہمراہ پکا کر کھائی جاتی ہیں نیز پختہ پھلیوں کے تخم نکال کر ان کی دال پکا کر کھاتے ہیں جو کہ مجھے انتہائی پسند ہیں۔

اس کا جوشاندہ پکا کر بطور مدر بول وحیض پلاتے ہیں۔ چہرے کی رنگت کو نکھارنے اور وروموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کا ضماد لگاتے ہیں۔لوبیا استعمال قوت باہ کو تحریک دیتا ہے۔اور عورتوں میں دودھ پیدا کرتا ہے۔مولد منی ہے دودھ یا شہد کے ساتھ کھائیں۔

نفع خاص

مولد منی۔

مضر

نفاخ و دیر ہضم۔

مصلح

دارچینی وادرک۔

مقدار خوراک

بصورت جوشاندہ۔

ایک تولہ بصورت سفوف۔تین گرام۔بطور غذا۔بقدر ہضم۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

بلڈ پریشر:

8 مختلف مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ غذا میں لوبیا شامل کرنے سے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد ملتی ہے،لوبیا کھانے سے سسٹولک (اوپر) اور ڈیاسٹولک (نیچے) کا بلڈ پریشر دور رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

بڑھاپے کو دور کرے:

پھلیوں میں ایک خاص جزو ریسورٹرول پایا جاتا ہے جو ڈی این اے کی ٹوٹ پھوٹ کو روکتا ہے اور یوں عمر رسیدگی کو دور کرتا ہے اور گہرے رنگ کی لوبیا میں یہ جزو خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس کا خزانہ:

جسم میں فری ریڈیکلز سے دماغ، جسم کے دفاعی نظام اور جلد پر بہت مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں، سبز چائے، بلوبیریز اور انار وغیرہ میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس اس نقصان کا ازالہ کرتے ہیں۔ چھوٹی سبز اور بڑی سرخ لوبیا میں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو 2 اہم اینزائم کو روکتے ہیں جو موٹاپے اور شوگر کی وجہ بنتے ہیں۔

لوبیا اور کینسر:

دل کے امراض کے بعد بالغ افراد میں موت کی دوسری بڑی وجہ سرطان ہے۔ لوبیا کے استعمال سے کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔ ایک مطالعے کے بعد ثابت ہوا ہے کہ لوبیا میں موجود ایک جزو آئی پی 6 کینسر سے لڑنے میں مدد بھی دیتا ہے۔

لوبیا کولیسٹرول کو روکتی ہے:

اگر روزانہ تھوڑی سی لوبیا کھالی جائے تو اس سے دل و دماغ کے لیے خطرناک ایل ڈی ایل سی کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور دل کے امراض کا خطرہ 25 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

وزن کم کرنے میں آسانی:

ایک حالیہ مطالعے میں 35 موٹے افراد کو روزانہ 4 مرتبہ 8 ہفتوں لوبیا کھلایا گیا، پہلے ان کا وزن، جسمانی کیفیت، کولیسٹرول اور دیگر چیزیں نوٹ کی گئیں اور 8 ہفتوں بعد دوبارہ جب ان کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان کا بلڈ پریشر بہتر ہوگیا، موٹاپے میں کمی ہوئی اور انہوں نے جسمانی توانائی میں کسی قسم کی کوئی شکایت نہیں کی۔

آنتوں کی صحت:

لوبیا سے آنتوں کا اندرونی استر، ہاضمے کے لیے مفید بیکٹیریا اور دیگر نظام بہتر رہتا ہے کیونکہ اس میں کئی طرح کے فائبر پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کولیسٹرول کم کرتے ہیں بلکہ دورانِ خون اور نظامِ ہاضمہ کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ (www.express.pk)

لونگ ''قرنفل''

(Colves)

نام

عربی میں قرنفل فارسی میں میخک ،بنگلہ میں لاونگا گجراتی میں رونیگ کہتے ہیں۔

ماہیت

یہ سدابہاردرخت تیس چالیس فٹ اونچا ہوتا ہے۔اس کی شاخیں نرم اور چاروں طرف پھیلی ہوتی ہیں۔اس کی چھال مٹیالی زردی مائل ہوتی ہے۔پتے تین چارانچ چوڑے دونوں سروں پر نوک دار ہوتے ہیں۔اوپر کا حصہ صاف ان کا مزہ تیز اورخوشبودار ہوتا ہے۔لونگ دراصل درخت کی خشک شدہ کلیاں ہیں جن کارنگ سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔اوپر کی طرف چند دندانے سے ہوتے ہیں اور ان کے درمیان ایک گول ہوتا ہے۔یہ درحقیقت پھولوں کی پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔جوکہ دوسرے پر لپٹی ہوئی ہوتیں ہیں۔ان کے نیچے لمبی نوک دارڈنڈی ہوتی ہے۔اس کا پھول آدھانچ کے قریب ہوتا ہے۔

لونگ کا مزہ تلخ تیز اور خوشگوار ہوتی ہے یہی بطور دواء مستعمل ہے لونگ سے روغن بھی نکالا جاتا ہے۔ جو روغن لونگ کے نام سے مشہور ہے۔

مقام پیدائش

جنوبی ہند، لنکا کے علاوہ یہ زیادہ تر افریقہ میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم خشک، درجہ دوم۔

افعال

بیرونہ طور پر محلل، محمر، مخدر دافع تعفن، اندرونی طور پر مفرح مقوی قلب دماغ منفث بلغم دافع تشنج مقوی معدہ وجگر کاسر ریاح ممسک ومقوی باہ۔

استعمال (بیرونی)

لونگ کو پھوڑے، پھنسیوں پر ضماد کرتے ہیں۔ اور جو دردیا ورم سردی کی وجہ سے ہوتے ہیں ان پر مالش کرتے ہیں محمر اور مخدر ہونے کی وجہ سے مجلوقین کے مریض کو بطور ضماد اَطلاء استعمال کرتے ہیں اور روغن لونگ کی مالش کرتے ہیں لونگ منہ میں چبانے سے بدبو دہن کو دور کرکے خوشبو پیدا کرتی ہے۔ اور مسوڑھوں کو تقویت بخشتی، دانتوں کے باعث دردسر کو زائل کرتی ہے۔ درد دندان کے ساکن کرنے میں روغن لونگ بہت مشہور دواء ہے۔ ماؤف دانت پر اس روغن کے ایک دو قطرے ٹپکانے سے آرام ہوجاتا ہے۔ قرنفل اور زنجبیل اور اجائفل اور حرمل روغن کنجد میں پکا کر ملنا دردوں کو مفید ہے۔ اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کو کھانا بینائی کو تیز کرتا ہے۔ روغن لونگ کو کنپٹیوں پر ملنا سردی کے سر درد کو رفع کرتا ہے۔ بشرطیکہ بہت زیادہ شدید نہ ہو۔

استعمال اندرونی

اندورنی طور پر لونگ کو اکثر بطور مصالحہ غذاؤں میں شامل کرتے ہیں اس سے غذا میں خوشبو آجاتی ہے۔ نیز نفاخ اغذیہ کی اصلاح ہوجاتی ہے۔ لونگ بطور دواء خفقان بارد میں استعمال کراتے ہیں اس کو مفرحات میں شامل کرتے ہیں۔ لونگ مقوی باہ اور ممسک ادویہ میں شامل کرکے کھلاتے ہیں ضعف معدہ وجگر بدہضمی نفع شکم اور قولنج میں اس کا جوشاندہ یا مرکبات دیتے ہیں۔

لونگ کاسر ریاح ہے اور بہترین ہاضم ہے۔ مفرح ومقوی قلب و دماغ ہے۔

روغن لونگ

لونگ سے کشید کیا ہوا روغن بھی کھلانے سے معدے کو قوت دیتا ہے۔ نفخ اور قولنج کو زائل کرتا ہے۔ طلاء میں شامل کرکے تقویت باہ

کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

روغن کنجد میں روغن قرنفل ملا کر یا قرنفل کنجد میں پکا کر بالعموم دردوں کو تسکین دینے کیلئے بطور مالش استعمال کیا جاتا ہے۔

نفع خاص

ہاضم، محلل، مقوی باہ۔

مضر

گردوں کو۔

مصلح

صمغ عربی۔

بدل

دارچینی، جاوتری، فرنجمشک۔

مقدار خوراک

نصف گرام سے ایک گرام تک۔

مشہور مرکب

جوارش جالینوس، جوارش شہریاران، جوارش بسباسہ۔روغن لونگ کا مشہور مرکب امرت دھارا ہے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

منہ کو صحت مند رکھے

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ منہ کی اندرونی صحت اور تندرستی برقرار رکھنے کے لیے لونگ اہم کردار ادا کرتی ہے۔سائنس دانوں نے لونگ کے ماؤتھ واش کا موازنہ دنیا کے بہترین ماؤتھ واش سے کیا تو انکشاف ہوا کہ لونگ سے بنے ماؤتھ واش دنیا کے مہنگے ماؤتھ واش سے بہتر اور مؤثر ہوتے ہیں۔

لونگ سے بنے ماؤتھ واش، مسوڑھوں کی خرابی اور دانتوں پر جمے میل کو کم کرنے میں بہت معاون ثابت ہوئے ہیں۔لونگ میں موجود طاقتور اجزا منہ کے جراثیم ختم کر کے جلن اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

ذیابیطس بھگائے

ایک تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ لونگ سے حاصل ہونے والا ایک جزو نائگر یسن چوہوں میں انسولین جذب ہونے کا عمل بڑھاتا ہے اور انسولین سے مزاحمت کو کم کرتا ہے۔ یہ چوہے ذیابیطس کے شکار تھے اور نائگر یسن لبلبے کو بہتر بنا کر بی ٹا سیل کی کارکردگی کو بھی بڑھاتے ہیں۔

ماہرین نے لونگ کی افادیت معلوم کرنے کے لیے اس کا پاؤڈر بنایا اور چوہوں کو کھلایا۔ جن چوہوں کو لونگ کا سفوف دیا گیا ان میں دیگر چوہوں کے مقابلے میں شکر کی مقدار کم ہوئی جو خون میں گلوکوز کی شرح کے تحت ناپی گئی تھی۔ واضح رہے کہ اس تجربے میں چوہوں کے دونوں گروہ ذیابیطس کے شکار تھے۔

کینسر کے خلاف ایک ہتھیار

لونگ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹس خلیاتی سطح پر ٹوٹ پھوٹ اور ڈی این اے کے بگاڑ کو روکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق اینٹی آکسیڈنٹس کی جتنی مقدار نصف چمچے لونگ کے پاؤڈر میں ہوتی ہے اس کی مقدار نصف کپ بلیو بیری سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔

ایک اور تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ لونگ کئی طرح کے سرطانی خلیات کے پھلنے پھولنے کی رفتار کو کم کرتی ہے اور بڑی آنت کے سرطان میں بھی لونگ مؤثر ثابت ہوئی ہے۔ اس عمل کو کینسر کے شکار چوہوں پر بھی آزمایا گیا ہے جس سے معلوم ہوا کہ اس سے سرطانی رسولیوں کو کم کرنے میں حیرت انگیز کامیابی حاصل ہوسکتی ہے۔ کینسر تیزی سے پھیلنے والا مرض ہے اور لونگ اس عمل کو روکتی ہے۔

موٹاپا دور کرے

لونگ میں موجود مفید اجزا پورے جسم اور خصوصاً جگر پر چربی بننے کے عمل کو کم کرتے ہیں۔ چوہوں پر کیے گئے تجربات سے انکشاف ہوا ہے کہ لونگ سے حاصل شدہ بعض کیمیکل موٹاپے کو روکتے ہیں اور پورے بدن میں چربی کو زائل کرتے ہیں۔

لونگ کے سائیڈ افیکٹس اور دیگر خطرات

لونگ کے تیل کے جہاں بہت سے فوائد ہیں وہاں اس کے کچھ منفی اثرات اور نقصانات بھی رپورٹ ہوئے ہیں۔ لوگ کا تیل آنکھوں، سانس کی نالی اور جلد میں سوزش پیدا کرسکتا ہے۔ یہ فوری طور پر بھڑک سکتا ہے اور اگر اس کا تیل پی لیا جائے تو جان لیوا بھی ثابت ہوسکتا ہے۔

رپورٹ شدہ ایک کیس کے مطابق ڈیڑھ سالہ بچے کو لونگ کے تیل کی 10 ملی لیٹر مقدار اس کی ماں نے پلائی جس سے فوری طور پر وہ بچہ کوما کا شکار ہوا بعد ازاں اس کا جگر ناکارہ ہوگیا اور وہ ہلاک ہوگیا۔

(www.express.pk)

لونگ کے کرشمے

لونگ ایک خشک ان کھلا پھول یعنی کلی ہوتی ہے جسے ایک خوبصورت درمیانے قد کے سدابہار درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ درخت قد میں سیدھے تنے کے ساتھ دس سے بارہ میٹر بلند ہوتا ہے۔اس کے پتے لمبے،نوکیلے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔درخت پر نو برس کی عمر میں پھول آتے ہیں۔لونگ کا پھول آدھا انچ کے قریب لمبا اور خوشبودار ہوتا ہے۔

لونگ چین اور برصغیر میں دو ہزار سال سے زیر استعمال ہے۔ یہ گرم مسالوں میں شامل کئے جانے سے لے کر دانتوں کے امراض تک میں استعمال کیا جاتا ہے۔سانس کی بو دور کرنے کے لئے بھی لوگ اسے چباتے ہیں۔ایران اور چین میں اسے قوت باہ کا محرک قرار دیا جاتا ہے۔لونگ کا درخت ملوکہ زنجبار کے علاقے سے تعلق رکھتا ہے۔چینیوں نے تیسری صدی قبل مسیح میں اس مسالے کا استعمال شروع کیا تھا۔الیگزینڈریا میں لونگ کو دوسری صدی عیسوی میں درآمد کیا گیا۔چوتھی صدی میں یہ پورے بحر روم کے علاقے میں متعارف ہو چکا تھا۔ آٹھویں صدی تک سارے یوروپ میں اسے استعمال کیا جانے لگا۔آج کل زنجبار لونگ پیدا کرنے والا سب سے بڑا ملک ہے۔کیمیائی تجزیئے کے مطابق لونگ میں کاربوہائیڈریٹس،رطوبت،پروٹین،اڑ جانے والا تیل،ایتھر کا جوہر (چکنائی) خام ریشہ اور معدنی مادے ہوتے ہیں۔ ہائیڈروکلورک ریبوفلاوین۔نایاسین،وٹامین سی اور اے بھی پائے جاتے ہیں۔اس کی غذائی صلاحیت ایک سو گرام میں 430 کیلوریز ہیں۔

فوائد اور استعمال

لونگ میں بہت سی طبی خوبیاں ہیں۔ یہ محرک ہوتا ہے۔تشنج اور اینٹھن کے دوروں کو کم کرتا ہے۔معدے سے ریاح کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔لونگ کو دوا کے طور پر کئی صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔جن میں جوشاندہ اور سفوف دونوں شامل ہیں۔لونگ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون کی گردش کو مستحکم کرتے ہیں اور جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھتے ہیں۔لونگ کا تیل بیرونی مالش کے ذریعہ جلد کو نئی زندگی دیتا ہے۔اس کی مالش سے حدت اور سرخی پیدا ہوتی ہے۔ یہ مقوی معدہ، دافع تشنج محرک جگر اور گردہ ہوتا ہے۔قبض کشا اور جلاب آور ادویات میں اسے ملا کر استعمال کرنے سے دیگر جلاب آور ادویات کی طرح پیٹ درد نہیں ہوتا۔لونگ سے نکلنے والا تیل بھی لونگ جیسے اوصاف رکھتا ہے۔تین سے پانچ بوند تک کھانے سے پیٹ درد، اپھارہ، بدہضمی اور قے وغیرہ کو دور کرتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں

لونگ انزائمز کا بہاؤ تیز کرتا ہے۔ چنانچہ نظام ہضم بہتر ہو جاتا ہے اسے معدے کی متعدد تکالیف اور بدہضمی میں بے تکلفی سے استعمال کیا جاتا ہے۔خشک لونگ کا سفوف شہد کے ساتھ ملا کر چاٹنے سے قے اور متلی رک جاتی ہے۔لونگ کا بے حس کرنے کا عمل غذا کی نالی اور معدے کو سن کر دیتا ہے۔ چنانچہ قے رک جاتی ہے۔

ہیضہ

لونگ کا استعمال ہیضہ کے تدارک میں بہت کامیاب ہے۔ چار گرام لونگ اگر تین لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالے جائیں کہ آدھا پانی اڑ جائے تو بقیہ پانی کو گھونٹ پیا جائے تو ہیضہ کی شدید علامتیں ختم ہو جاتی ہیں۔

کھانسی

لونگ کا ایک دانہ خوردنی نمک (چٹکی بھر) ساتھ چبایا جائے تو بلغم کے اخراج میں آسانی ہو جاتی ہے۔ گلے کی خراش کم ہو جاتی ہے۔ اور کھانسی رک جاتی ہے۔ حلق کی سوزش بھی اس سے ختم ہو جاتی ہے۔ حلق کی سوزش اور بلغم کے اجتماع سے پیدا ہونے والی کھانسی کے علاج کے لئے جلا ہوا لونگ چبانا بھی اکسیر ہے۔ لونگ کے تیل کے تین سے پانچ قطرے شہد اور لہسن کی ایک تری کے ساتھ کھانا اینٹھن والی کھانسی کی اذیت سے نجات دلاتا ہے۔ یہ کھانسی تپ دق دمہ اور برونکائٹس میں ہوتی ہے۔ یہ دوا روزانہ ایک بار رات کو بستر پر جانے سے پہلے استعمال کرنا چاہیئے۔

دمہ

لونگ دمہ کا بھی موثر علاج ہے۔ 6 عدد لونگ 30 ملی لیٹر پانی میں ڈال کر ابالنے سے جوشاندہ تیار ہو جائے گا۔ اس میں ایک چمچہ شہد ڈال کر چائے کا ایک چمچہ جوشاندہ روزانہ تین بار پینے سے بلغم کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ اور دمہ سے افاقہ ہوتا ہے۔

دانتوں کی بیماریاں

دانت درد میں لونگ کا استعمال درد کافور کر دیتا ہے۔ اس کے جراثیم کش اجزاء دانتوں کی انفیکشن بھی ختم کر دیتے ہیں۔ متاثرہ دانت کے خلا میں لونگ کا تیل لگانے سے درد ختم ہو جاتا ہے لونگ چوسنے سے بھی گلے کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔

کان کا درد

ایک لونگ کا دانہ تلوں کے تیل میں (ایک چائے کا چمچہ) گرم کر کے تین سے پانچ قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال

لونگ کا استعمال کھانوں اور پکوانوں میں بہت عام ہے۔ اسے پان سپاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بخار کے بعد لونگ چرائتا ملا کر مریض کو کھلانے سے بھوک جلد بڑھ جاتی ہے اور مریض کی کمزوری جلد رفع ہو جاتی ہے۔ لونگ مقوی باہ ہے۔ اعصاب کو بھی طاقت دیتا ہے۔

(www.hamariweb.com)

لہسن

(Garlic)

نام

عربی میں ثوم، فارسی میں سیر سنسکرت میں لسونا سندھی میں و پنجابی میں تھوم بنگالی میں رٹن پشتو میں اوگہ کہتے ہیں۔

ماہیت

لہسن مشہور چیز ہے اس کا پودا پیاز سے ملتا جلتا ہے۔اور لگ بھگ ایک فٹ لمبا ہوتا ہے اسکی جڑاور پتے بطور غذا اور جڑ بطور دواء مستعمل ہے اس کی دو اقسام ہیں ایک کئی پوتھیوں والا جبکہ دوسرا ایک پوتھی والا یہ بہت کم یاب اور گراں ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان اور ہندوستان میں تقریباً ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔

مزاج

گرم خشک ۔۔درجہ سوم۔

افعال

بیرونی طور پر جالی ،محلل ،مقرح ۔اندرونی طور پر مسخن بدن،ملین طبع،مقطع اخلاط غلیظ ،منفث بلغم ،مجفف رطوبات معدہ،محلل ریاح ،مدر حیض،مدر پسینہ،مقوی باہ،تریاق سموم۔

استعمال بیرونی

محلل ہونے کے باعث لہسن کو باریک پیس کر پھوڑے پھنسیوں پر ضماد کرتے ہیں اگر ان میں پیپ نہ پڑی ہوتو اکثر ان کو تحلیل کردیتا ہے ۔لیکن اگر پیپ پڑ چکی ہوتو ان کو پھوڑ کر خارج کرتا ہے ۔لہسن کو تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ روغن کنجد میں پکا کر وجع المفاصل اور دوسرے دردوں میں جن کا سبب برودت ہے ۔اس روغن کی مالش کرتے ہیں ۔لہسن اور نوشادر ملا کر جلدی داغ مثلاً برص،بہق ،داد وغیرہ پر لگاتے ہیں کان درد ہوتو لہسن کا پانی نیم گرم ڈالنے سے سکون ملتا ہے ۔ہڈی کی ٹی بی پسے ہوئے لہسن اور سو بار دھلا ہوا مکھن ملا کر زخموں پر لگا کر پٹی باندھتے ہیں کان مختلف آوازیں سنائی دینے اور کم سننے میں لہسن اور ادرک کا ہموزن رس قدرے گرم کرکے کان میں ٹپکاتے ہیں تریاق مسموم ہونے کی وجہ سے بچھو بھڑ وغیرہ کے کاٹنے کے مقام پر لگانے سے زہر کو جذب اور درد کو ختم کرتا ہے۔

محلل ہونے کے باعث لہسن کو باریک پیس کر پھوڑے پھنسیوں پر ضماد کرتے ہیں اگر ان میں پیپ نہ پڑی ہوتو اکثر ان کو تحلیل کردیتا ہے ۔لیکن اگر پیپ پڑ چکی ہوتو ان کو پھوڑ کر خارج کرتا ہے ۔لہسن کو تنہا یا مناسب ادویہ کے ہمراہ روغن کنجد میں پکا کر وجع المفاصل اور دوسرے دردوں میں جن کا سبب برودت ہے ۔اس روغن کی مالش کرتے ہیں ۔لہسن اور نوشادر ملا کر جلدی داغ مثلاً برص،بہق ،داد وغیرہ پر لگاتے ہیں کان درد ہوتو لہسن کا پانی نیم گرم ڈالنے سے سکون ملتا ہے ۔ہڈی کی ٹی بی پسے ہوئے لہسن اور سو بار دھلا ہوا مکھن ملا کر زخموں پر لگا کر پٹی باندھتے ہیں کان مختلف آوازیں سنائی دینے اور کم سننے میں لہسن اور ادرک کا ہموزن رس قدرے گرم کرکے کان میں ٹپکاتے ہیں تریاق مسموم ہونے کی وجہ سے بچھو بھڑ وغیرہ کے کاٹنے کے مقام پر لگانے سے زہر کو جذب اور درد کو ختم کرتا ہے۔

وبائی امراض میں کے زمانے میں اس کو پاس رکھنے سے وبائی امراض سے حفاظت ہوتی ہے اور آج بھی پاکستان و ہندوستان وبائی امراض میں مبتلا بچوں کے گلے میں لٹکا دیتے ہیں اگر لہسن کو کوٹ کر اس کے پانی سے زخموں ،ناسور اور گندے زخموں کو دھویا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے اور مواد بند ہوجاتا ہے۔

اندرونی استعمال

اندرونی طور پرتر کاریوں کیلئے بطور مصالحہ جات اور گوشت کو جلد گلانے کے لئے بکثرت مستعمل ہے۔سوءہضم کی بہت سی صورتوں میں لہسن ایک مفید دوا ہے۔ہضم غذا میں مدد دیتا ہے۔لہسن پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے۔اور آواز کو صاف کر دیتا ہے۔جملہ بلغمی و عصبی امراض مثلاً فالج لقوہ رعشہ وجع المفاصل عرق النساء درد کمر کھانسی ضیق النفس اور پرانے بخاروں میں لہسن کو دیگر ادویہ کے ہمراہ بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔موسم سرما میں بدن کو گرم اور صحت کو قائم رکھتا ہے۔اس کو عام طور پر انار دانہ پودینہ اور ادرک کے ساتھ رگڑ کر مناسب نمک ملا کر بصورت چٹنی استعمال کرتے ہیں۔ریاحی امراض اور اپھارہ میں اس بھون کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔لہسن کی ایک پوتھی لے کر اس گھی یا تیل میں مل کر سرخ کر لیا جائے یا سلگتے ہوئے کوئلوں کی طرح سیاہ ہو جائے پھر قدرے نمک چھڑک کر کھائیں۔اس طرح بھوننے سے اس کی تلخی دور ہو جاتی ہے۔آیورویدک طریقہ میں اس کا رس زیادہ مروج ہے۔چنانچہ بعض جگہوں پر سل دق کے مریضوں کو لہسن کا پانی بھینس کے دودھ میں ملا کر پلانے کا پرانا رواج چلا آتا ہے۔پانی کی مقدار دو ماشہ سے شروع ہو کر چھ ماشہ تک بڑھائی جاتی ہے۔حالت سفر میں اس کا استعمال کرنے سے مختلف پانیوں کا ضرر رفع ہو جاتا ہے۔لہسن کی دو عدد جوا یا پوتھی چھیل کر روز کھلانا عرق النسائے ضیق النفس فالج لقوہ میں مفید ہے اور خناق جھلی تحلیل یا ختم ہو جائے گی۔کالی کھانسی کی مفید دواء ہے۔

نفع خاص

عصبی و بلغمی امراض۔

مضر

حاملہ عورت کو۔

مصلح

روغن بادام کشنیز خشک، نمک اور پانی۔

بدل

لہسن کو ہی۔

مقدار خوراک

دو سے تین گرام۔شیر خوار بچوں میں دس سے بارہ بوند شربت میں ملا کر۔

مشہور مرکب

روغن سیر۔معجون سیر۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور لہسن۔

قرآن پاک میں لہسن کے ذکر کے بارے میں کچھ علماء کا اختلاف ہے لہسن کا ذکر سورۃ البقرہ آیت نمبر 61 میں ہے۔

حضرت ایوبؓ فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں جب کوئی کھانا آتا وہ اس کھانے کے بعد بقیہ مجھے مرحمت فرما دیتے تھے ایک روز طشتری آئی جس میں سے انہوں نے کچھ نہ کھایا کیونکہ اس میں لہسن تھا۔میں نے پوچھا کہ کیا یہ حرام ہے فرمایا نہیں البتہ مجھے اسکی بو ناپسند ہے۔جس چیز سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نفرت کرتے تھے ہمیں بھی کرنی چاہیے۔

دانتوں کے درد سے نجات

دانت کا درد کتنا تکلیف دہ ہوتا ہے، یہ بتانے کی ضرورت نہیں، اگر آپ کے پاس اس تکلیف سے نجات کے لیے فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس جانے کا وقت نہیں، تو لہسن سے مدد لے سکتے ہیں لہسن سن کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، تو بس آپ کو لہسن کو متاثرہ دانت پر رگڑنے کی ضرورت ہے، جس سے درد میں کافی حد تک کمی آتی ہے، اور ڈاکٹر کے پاس جانے کے لیے وقت مل جاتا ہے۔

بالوں کو اگائیں

لہسن آپ کے بالوں کے گرنے کے مسئلے کو ختم کرسکتا ہے جس کی وجہ اس میں شامل ایک جز ایلیسین کی بھرپور مقدار ہے، یہ سلفر کمپاؤنڈ پیاز میں بھی پایا جاتا ہے اور ایک طبی تحقیق کے مطابق بالوں کے گرنے کی روک تھام کے لیے موثر ہے۔لہسن کو کاٹ لیں اور اس کی پوتھیوں کو سر پر ملیں۔آپ تیل میں بھی لہسن کو شامل کرکے مساج کے ذریعے یہ فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔

کیل مہاسوں کا خاتمہ

یہ کیل مہاسوں کے لیے ملنے والی ادویات کا مرکزی جز تو نہیں مگر لہسن ایک قدرتی علاج ضرور ہے جو کیل مہاسوں کو خاتمہ کرسکتا ہے۔اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس بیکٹریا کو ختم کرتے ہیں تو لہسن کی پوتھی کو کیل مہاسے پر رگڑنا موثر ثابت ہوسکتا ہے۔

نزلہ زکام کی روک تھام

اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور ہونے کے باعث آپ کی غذا میں لہسن کی شمولیت جسم کے دفاعی نظام کو فائدہ پہنچاتی ہے۔اگر نزلہ زکام کا شکار ہوجائیں تو دل مضبوط کرکے لہسن کی چائے پی لیں۔اسے بنانے کے لیے لہسن کو پیس کر پانی مین کچھ منٹ تک ابالیں، اس کے بعد چھان کر پی لیں۔آپ اس میں تھوڑا سا شہد یا ادرک بھی ذائقے کو بہتر کرنے کے لیے شامل کرسکتے ہیں۔

کان کے انفیکشن کے لیے بھی مفید

کانوں کا انفیکشن ہو تو عام طور پر اینٹی بایوٹیکس ادویات کی مدد لی جاتی ہے مگر لہسن بھی اس حوالے سے موثر ثابت ہوسکتا ہے، خصوصاً

بچوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے جو بہت چھوٹے ہوں۔اس کے لیے لہسن کو پیس کر تیل نکالیں، اسے معمولی گرم کریں اور چند قطرے متاثرہ کان میں ٹپکا دیں۔

گاڑی کی ونڈ شیلڈ کا کریک ٹھیک کریں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ گاڑی کے حوالے سے بھی لہسن جادوئی اثر دکھا سکتا ہے؟ ایک ٹکڑا لیں اور اسے درمیان سے کاٹ لیں، اس کے بعد لہسن کے کٹے ہوئے حصے والے رخ سے ونڈ شیلڈ کے کریک کو رگڑیں، جس کے بعد عرق کو کپڑے سے صاف کر دیں۔ یقیناً یہ مستقل حل نہیں مگر اس ٹوٹکے سے اسے زیادہ بدتر ہونے سے بچایا جا سکتا ہے اور ریپیئرنگ کے لیے وقت مل جاتا ہے۔

وزن کو کنٹرول کریں

لہسن جسمانی وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق لہسن سے بھرپور غذا اسے چربی کے ذخیرے اور وزن میں کمی ہوتی ہے۔اس کا فائدہ اٹھانے کے لیے لہسن کو روزانہ اپنی غذا کا حصہ بنانے کی کوشش کریں۔

پاؤں یا جسم میں پھنسی لکڑی کے ریشوں کو نکالیں

لہسن کے ایک ٹکڑے کو متاثرہ جگہ کے اوپر رکھ کر اسے بینڈیج یا ٹیپ سے کور کر لیں۔اگر پاؤں میں پھانس چبھی ہے تو جرابوں کو چڑھالیں اور رات بھر آرام کریں اور صبح اسے ہٹادیں۔ پھانس کے ساتھ ساتھ درد اور سوجن بھی ختم ہو جائیں گے۔

مچھروں کو دور بھگائیں

سائنسدان پر یقین تو نہیں ایسا کیوں ہوتا ہے مگر ایسا نظر آتا ہے کہ مچھروں کو لہسن پسند نہیں۔ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جو لوگ لہسن کے پیسٹ کو اپنے ہاتھوں اور پیروں پر مل لیتے ہیں انہیں مچھروں کا ڈر نہیں رہتا۔اس کے لیے آپ لہسن کے تیل، پیٹرولیم جیل اور موم کو ملا کر ایک سلوشن بنالیں جو مچھروں سے تحفظ دینے والا قدرتی نسخہ ثابت ہوگا۔

ہونٹوں پر زخم سے نجات

شدید ٹھنڈ میں ہونٹوں کا پھٹ جانا یا زخم ہو جاتا کافی عام ہوتا ہے تو اس کے علاج کے لیے پیسے ہوئے لہسن کو کچھ دیر تک متاثرہ جگہ پر لگائے رکھیں۔اس میں شامل قدرتی سوجن کش خصوصیات درد اور سوجن کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

لہسن قدرتی گلیو بھی

کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ لہسن کو کاٹنے کے بعد انگلیاں کس طرح چپکنے لگتی ہیں؟ اس کی یہ قدرتی خوبی اسے شیشے کے معمولی کریک کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔اس کے لیے لہسن کو پیس لیں اور اس کے عرق کو کریک پر رگڑیں اور اوپر نیچے کے حصے کو صاف کر دیں۔

پودوں کو تحفظ فراہم کرے

باغات میں پائے جانے والے کیڑے لہسن کو پسند نہیں کرتے تو اس کی مدد سے ایک قدرتی پیسٹی سائیڈ تیار کرلیاں جس کے لیے لہسن، منرل آئل، پانی اور لیکوئیڈ صابن کو ایک اسپرے بوتل میں آپس میں ملالیں اور پودوں پر چھڑک دیں۔

خارش سے ریلیف

لہسن سوجن کش اجزاء سے بھرپور ہے اسی لیے یہ اچانک ہونے والی خارش سے ریلیف بھی دے سکتا ہے۔ لہسن کے تیل کی کچھ مقدار کو متاثرہ جگہ پر استعمال کریں تو وہاں خارش ختم ہو جائے گی۔

(www.dawnnews.tv)

لیموں

(Lemon)

نام

فارسی میں عربی بنگالی میں میں لیبو ہندی میں نیبو اور انگریزی میں لیمن کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کے درخت درمیانی قد کے جھاڑ نما ہوتے ہیں ۔پتے گہرے سبز لمبوترے گولائی لئے ہوئے اس کے پتوں کو مل کر دیکھا جائے تو کھٹاس سی معلوم ہوتی ہے۔پھول چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے خوبصورت اور خوشبودار پھل گول گول سبز رنگ کے جن کا چھلکا پتلا اور بعض کو موٹا ہوتا ہے۔ان کے پکنے کے بعد رنگ زرد ہو جاتا ہے۔اندر سے مالٹے کی طرح مگر چھوٹا اور اندر سے سفید رنگ کے تخم قدرے لمبوترے ہوتے ہیں ۔اگر تخم پر سے چھلکا اتار دیا جائے تو اندر سے سفید نکلتے ہیں ۔

لیموں کے اکثر پودے سال میں دو بار پھل دیتے ہیں موسم برسات کے آخر میں پھول اور پھل لگتے ہیں اس کی کئی اقسام ہیں لیکن

کاغذی لیموں بہترین قسم ہے۔اس کا چھلکا پتلا لیکن رس زیادہ ہوتا ہے۔اس کی کئی اقسام ہیں تخم، آب چھلکا لیموں بطور دواء مستعمل ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان وہندوستان اور بنگلہ دیش کے ہر حصہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

مزاج

آب لیموں سرد درجہ دوم خشک درجہ اول۔

افعال

آب لیموں مبرد، مفرح، جالی، مقطع، ملطف اخلاط غلیظ دافع تپ موسمی دافع حدت صفراء، ہاضم، دافع سموم، مقوی معدہ، مشہتی تخم لیموں مفرح نافع ہیضہ۔

پوست لیموں

قابض۔مقوی معدہ، مفرح اور مطیب دہن۔

استعمال بیرونی

مقطع وجالی ہونے کی وجہ سے بیرونی طور پر استعمال کرنے سے جلد کو میل کچیل سے صاف کرتا ہے اور بہق سیاہ کلف داد کے زائل کرنے کے لئے یا دیگر ادویہ کے ہمراہ بطور معین استعمال کیا جاتا ہے۔دافع سموم ہونے کی وجہ سے سانپ بچھو بھڑ وغیرہ کے کاٹے کے مقام پر لگانے سے آرام اور سکون ہوتا ہے۔اور رس پلانے سے سموم کا دفعیہ ہوتا ہے۔

آب لیموں مقامی طور پر مقام گزیدہ پر لگانے سے کیڑے مکوڑوں اور مچھروں کے زہر کو دفع کرتا ہے اور اس کے عرق میں چاکس حل کیا ہوا جست کے ظرف میں آشوب چشم کو نافع ہے۔

آب لیموں مبرد اور مفرح و دافع حدت صفراء ہونے کی وجہ سے موسمی بخاروں میں اس کی سکنجبین خام یا پختہ بنا کر پلاتے ہیں۔جس سے بخار کی حرارت اور پیاس کم ہو جاتی ہے اور قلب کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔آب لیموں دال ترکاری پر نچوڑ کر کھایا جاتا ہے۔جس سے معدہ کو تقویت ہو جاتی ہے۔قوت ہاضمہ کی اعانت ہوتی ہے۔دافع حدت صفراء ہونے کی وجہ سے قے اور متلی کو دفع کرتا ہے۔جو کہ صفراء کی وجہ سے لاحق ہو۔معدہ کو قوی کرتا۔بھوک خوب لگاتا ہے۔مرض سکروی کا شافی علاج ہے۔

ملیریا بخار میں لیموں کو نمک اور سیاہ مرچ لگا کر چوسنا حرارت کم کرتا ہے۔ہیضہ میں لیموں کا رس ایک تولہ پیاز کا رس ایک تولہ کافور ایک رتی ملا کر دن میں تین چار بار استعمال کراتے ہیں۔

تخم لیموں کا مغز نکال کر مرض ہیضہ میں استعمال کرایا جاتا ہے۔اپنی تریاقیت اور تفریح کی وجہ سے فائدہ بخشتا ہے بریان تخم قابض

ہونے کی وجہ سے دستوں کو بند کرتا ہے تخمہ کو مفید ہے۔

پوست لیموں

مقوی معدہ اورمفرح قلب ہے ہونے کی باعث امراض معدہ اور امراض سموم ہونے کی وجہ سے وبائی نزلہ میں شرباً و کلاً مفید ہے۔تازہ پوست لیموں کے چھلکوں سے روغن لیموں حاصل کیا جاتا ہے۔جوکہ نفخ شکم کیلئے مفید ہے۔

لیموں کا اچار

یہ اچار بڑھی ہوئی تلی کیلئے بہت مفید اور اپنی تریاقیت کی وجہ سے وبائی امراض اور ہیضہ وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔معدہ میں تیزابیت کو بڑھاتا ہے جس کی وجہ سے ہلکا ملین ہے۔بھوک بڑھاتا ہے اور ہضمہ کو تیز کرتا ہے۔

یہ اچار بڑھی ہوئی تلی کیلئے بہت مفید اور اپنی تریاقیت کی وجہ سے وبائی امراض اور ہیضہ وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔معدہ میں تیزابیت کو بڑھاتا ہے جس کی وجہ سے ہلکا ملین ہے۔بھوک بڑھاتا ہے اور ہضمہ کو تیز کرتا ہے۔

نفع خاص

مسکن حدت صفراء مقوی معدہ۔

مضر

سرد مزاجوں اعصاب کے لئے۔

مصلح

شکر سفید۔

بدل

نارنگی۔

مقدار خوراک

آب لیموں چھ ماشہ۔

خون کی کمی

لیموں میں شامل وٹامن سی اینیمیا کے خلاف لڑتا تو نہیں مگر یہ آئرن کی طاقت کو ضرور بڑھاتا ہے جو اس بیماری کی روک تھام میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق وٹامن سی کے ساتھ آئرن کو کھانا ہمارے جسم میں آئرن کو جذب کرنا آسان کر دیتا ہے۔آئرن

سے بھرپور غذاؤں میں لیموں کو چھڑکنے سے نہ صرف ذائقہ بڑھتا ہے بلکہ آئرن کے تمام فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

فالج کا خطرہ کم کرے

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی ایک تحقیق کے مطابق جو خواتین بڑی مقدار میں ترش پھلوں کا استعمال کرتی ہیں ان میں خون کی شریانوں کے امراض سے ہونے والے فالج کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔

جلدی صحت

آپ نے ہوسکتا ہے کبھی غور کیا ہو کہ اسکن کیئر کی مصنوعات پر وٹامن سی کا ذکر ضرور ہوتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ اس وٹامن کو ایک ہارمون کولیگن کی پیداوار کے لیے اہم مانا جاتا ہے۔ یہ ہارمون جلد کی مضبوطی اور لچک کے لیے اہم ہے جبکہ لیموں میں اینٹی آکسائیڈنٹس بھی ہوتے ہیں جو جلد کو ہموار، سرخی مائل اور لچکدار رکھنے کے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں۔

گردوں کی پتھری کے لیے مفید

طبی تحقیقی رپورٹس سے ثابت ہوا ہے کہ پوٹاشیم جو کہ لیموں میں پایا جاتا ہے، کیلشیئم اور دیگر معدنیات کو اکھٹا ہو کر گردوں میں پتھری کی شکل میں بدلنے سے روکنے کے حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ تو لیموں پانی سے لطف اندوز ہو مگر کوشش کریں کہ اس میں چینی کا اضافہ نہ کریں کیونکہ اس سے گردوں میں پتھری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

جسمانی توازن

طبی ماہرین کے مطابق لیموں کا تازہ عرق پانی میں روزانہ ملا کر پینا جسم کے اندر پانی کی سطح کو توازن میں رکھنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ لیموں کا عرق جسم کے اندر جا کر اکلائن میں تبدیل ہو جاتا ہے اور جوڑوں کی سوجن سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

سانس کو تازہ رکھے

لیموں کی مہک سانس کو تازہ رکھتی ہے خاص طور پر اگر آپ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک لیموں کے عرق سے کئی بار کلیاں کریں۔

مزاج خوشگوار بنائے

لیموں کی تیز ترش مہک کیفین یا چینی کے بغیر توانائی کی لہر فراہم کرتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق لیموں کو دماغی تحرک دینے والی مہک تصور کیا جاتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق یہ لوگوں کے مزاج اور توانائی کی سطح کو بہتر بناتی ہے۔

مگر اپنے دانتوں کا خیال رکھیں

لیموں کا عرق اور دیگر تیزابی مشروبات کا زیادہ استعمال دانتوں کے لیے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ترش

مشروبات سے دانتوں کے گرنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی بھی ترش غذا یا مشروب کے استعمال کے آدھے گھنٹے بعد تک دانتوں پر برش نہ کریں کیونکہ اس سے دانتوں کی سطح کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ (www.dawnnews.tv)

لیموں سے پچپاس بیماریوں کا آزمودہ علاج

عربی لیمبک / لیمو فارسی لیمبک / لیمبو سندھی لیمو انگریزی Lemon اس کا رنگ زرد اور کچے لیموں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ اس میں سٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔ سب سے اعلیٰ قسم کاغذی لیموں کی ہے جس کا چھلکا کاغذ کی طرح پتلا ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد دوسرے درجے اور تر پہلے درجے ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک چھ ماشہ لیموں کا رس ہے جبکہ روغن لیموں کی مقدار ایک سے تین قطرے تک ہے۔ لیموں کے بے شمار فوائد ہیں لیموں کے فوائد (1) وٹامن بی اور سی اور نمکیات کی بہترین ماخذ ہے اس میں وٹامن اے معمولی مقدار میں پایا جاتا ہے- (2) اس کا گودا اور رس دونوں مفید ہوتے ہیں- (3) یہ مفرح اور سردی پہنچاتا ہے- (4) دافع صفرا ہوتا ہے- (5) بھوک لگاتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے- (6) متلی اور صفراوی قے کو بے حد مفید ہے- (7) تازہ لیمو ں کی سکنجبین بنا کر بخار میں پلانے سے افاقہ ہوتا ہے- (8) ملیریا بخار کی صورت لیموں کو نمک اور مرچ سیاہ لگا کر چوسنا بخار کی شدت کو کم کرتا ہے- (9) ہیضہ میں لیموں کا رس ایک تولہ، کافور ایک رتی، پیاز کا رس ایک تولہ ملا کر دن میں تین یا چار دفعہ استعمال کرنے سے صحت ہوتی ہے (یہ ایک خوراک ہے) (10) خون کے جوش کو ٹھیک کرتا ہے۔ (11) معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے اور خاص طور پر جگر کے گرم مواد کا جاذب ہے- (12) لیموں کو کاٹ کر اگر چہرے پر ملا جائے تو چھائیاں اور کیل مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں- (13) یرقان میں لیموں کے رس کا استعمال بے حد مفید ہے سکنجبین بنا کر دن میں تین بار استعمال کریں- (14) لیموں کے بیج اگر بریاں کر کے کھائے جائیں تو قے اور دستوں کو فوری بند کرتے ہیں لیکن بیجوں کو ہمیشہ چھیل کر استعمال کرنا چاہیے۔ بچوں کی قے اور دستوں میں بھی بے حد مفید ہے۔ اس کی خوراک دو سے تین دانوں کا سفوف ہے- (15) کیڑے مکوڑوں کے زہر کے اثر کو لیموں کا رس پلانے اور کاٹی گئی جگہ پر لگانا بے حد مفید ہوتا ہے اس سے زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے- (16) لیموں کا سونگھنا نزلہ کو بند کرتا ہے- (17) اگر لیموں کے رس کو چاکسو میں حل کر کے جست کے برتن میں رگڑ کر آنکھوں میں لگایا جائے تو آشوب چشم کے لیے بے حد مفید ہے۔ (18) بینائی کی کمزوری، آنکھوں کی سرخی اور دھند وغیرہ کو دور کرنے کے لیے آب لیموں آدھ پاؤ کانسی کے برتن میں بانس کی لکڑی سے روزانہ چار گھنٹے تک رگڑتے رہیں۔ آٹھویں دن سرمہ کی مانند خشک ہو جائے گا۔ اگر تھوڑی بہت نمی رہ جائے گی تو پھر کم دھوپ میں خشک کر کے بطور سرمہ استعمال کریں۔ بہت مفید ہے۔ (19) تازہ لیموں کے چھلکوں سے روغن لیموں تیار کیا جاتا ہے۔ جو کہ پیٹ کی گیس میں بے حد مفید ہے- (20) بیرونی ممالک میں لیموں کے چھلکوں سے مربہ بناتے ہیں۔ جس کو مام لیڈ کہتے ہیں۔ جو بچوں کی پسندیدہ چیز ہے۔ (21) لیموں کا اچار بڑھی ہوئی تلی کے لیے مفید ہوتا ہے- (22) چاولوں کو ابالتے وقت اگر ایک چمچہ لیموں کا رس اس میں نچوڑ دیا جائے تو چاول خوش رنگ اور خوشبودار بنتے ہیں- (23) روسٹ اشیاء پر اگر لیموں نچوڑ کر کھایا جائے تو کھانے کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے اور کھانا بھی جلدی ہضم ہو جاتا ہے- (24) مچھلی کی بو دور کرنے کے لیے

اس پر لیموں مل کر رکھنا چاہیے اس سے مچھلی خوش ذائقہ بھی پکتی ہے-(25) لیموں کے چھلکوں سے دانت صاف کرنے سے کبھی دانت درد کی شکایت نہیں ہوتی-(26) اگر نکسیر کثرت سے ہوتی ہو تو جس وقت نکسیر ہو رہی ہو تو فوراً لیموں کے چند قطرے دونوں نتھنوں میں لٹا کر ڈالنے سے فوراً بند ہو جاتی ہے اور پھر دوبارہ کبھی نکسیر نہیں ہوتی-(27) وزن کم کرنے کے لیے لیموں کا رس دو چمچے، شہد دو چمچے ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پینا بہت مفید ہے۔ دو ہفتے کے مسلسل استعمال سے وزن میں خاصی تبدیلی آجاتی ہے۔ اگر سردی کا موسم ہو تو نیم گرم پانی میں شہد اور لیموں حل کر کے پئیں-(28) سر دھونے کے بعد اگر لیموں کا رس ملا کر پانی دوبارہ بالوں میں لگایا جائے اور تولیے سے خشک کر لیا جائے تو بالوں میں چمک آجاتی ہے-(29) سلاد والی سبزیاں مثلاً پودینہ وغیرہ اگر مرجھا جائیں تو لیموں کا رس ملا پانی ان پر چھڑکنے سے دوبارہ تازہ ہو جاتی ہے-(30) لیموں مصفی خون ہے-(31) سوزش اور پیشاب کی تکلیف کو فائدہ دیتا ہے-(32) داد کی جلدی بیماری پر اگر لیموں کا رس دس گرام، تلسی کے پتوں کا رس دس گرام ملا کر لگانے سے ایک ہفتہ کے اندر درد جڑ سے غائب ہو جاتی ہے-(33) اگر کان بہتے ہوں تو ایک چٹکی سہاگہ کا سفوف کان میں ڈال کر پھر دو قطرے لیموں کے رس کے ڈالے جائیں تو کان بہنا بند ہو جائیں گے-(34) لیموں کا رس ایک چھٹانک معہ ہم وزن پانی ملا کر دن میں تین دفعہ غرارے کرنے سے منہ کی بدبو فوری طور پر ختم ہو جاتی ہے اگر کسی وجہ سے منہ کی بدبو دور نہ ہو تو پھر فوری طور پر دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے اور دانتوں کی مکمل صفائی کروانی چاہیے-(35) خارش خشک و تر کی صورت میں لیموں کا رس پانچ گرام، عرق گلاب دس گرام اور چنبیلی کا تیل پندرہ گرام، تینوں ملا کر خارش والی جگہ پر لگانے سے چند روز میں افاقہ ہو جائے گا-(36) درد گردہ میں لیموں کا رس دس گرام، سہاگہ ایک گرام، شورہ قلمی ایک گرام اور نوشادر ایک گرام، تینوں کو لیموں کے رس میں حل کر کے درد کے وقت استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے-(37) آگر آنکھ کا درد ہو تو نصف لیموں پر سندھور چھڑک کر اس طرف کے پیر کے انگوٹھے پر باندھنا ایک روز میں درد کو ختم کر دیتا ہے-(38) لیموں جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے اگر بواسیری مسوں پر لگایا جائے تو وہ جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے زخم جلدی مندمل ہو جاتے ہیں-(39) لیموں کا رس بیسن میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ، دھبے دور ہو جاتے ہیں-(40) لیموں کا رس بیرونی طور پر جلد کو نرم اور حسین بناتا ہے-(41) بعض دفعہ لیموں کے رس کو شہد میں ملا کر چٹانے سے کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے-(42) لیموں کا تازہ رس سر سے لیکر پاؤں تک پوری جسمانی مشینری کو اوور ہال کرتا ہے اور اس کا اعتدال کے ساتھ استعمال صحت و مسرت کا ضامن ہے-(43) اگر دانتوں سے خون آتا ہو تو ایک عدد لیموں کا رس، ایک گلاس نیم گرم پانی اور شہد دو بڑے چمچے ملا کر روزانہ غرارے کرنے سے یہ بیماری دور ہو جاتی ہے اس کو پائیوریا کی بیماری بھی کہتے ہیں۔(44) گردے اور مثانے کی چھوٹی موٹی پتھری کو لیموں کی سکنجبین نکال دیتی ہے-(45) پیٹ ہلکا اور نرم کرتا ہے اور قبض کشا بھی ہوتا ہے-(46) بعض لوگوں کا خیال ہے کہ لیموں تیزابیت پیدا کرتا ہے لیکن یہ درست نہیں ہے بلکہ تیزابی مادوں کو خارج کرتا ہے، البتہ بہت زیادہ استعمال مناسب نہیں-(47) سکروی کی مرض (یہ مرض خون کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے) اس مرض میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں، جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور جسم میں مسلسل درد رہتا ہے، لیموں کے مسلسل استعمال سے شفا ہوتی ہے-(48) لیموں میں فاسفورس، فولاد، پو

ٹاشیم اور کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جو انسانی صحت کے لیے ضروری ہے۔نوٹ:لیکن ان تمام تر خوبیوں کے باوجود زیادہ مقدار میں لیموں کا استعمال نقصان دہ ہے،لیموں کا تیز محلول دانتوں کے لیے مضر ہے اور لیموں کی زیادہ ترشی پٹھوں میں درد کا باعث ہوسکتی ہے،لہٰذا اس کا مناسب حد تک یعنی اس کو مقررہ مقدار تک کھانا ہی مفید ہے۔ (www.ubqari.org)

لیموں کے 14 فائدے،آپ بھی مستفید ہوسکتے ہیں

لاہور:(دنیا نیوز) کیا آپ کو معلوم ہے کہ کھانے یا پینے سے ہٹ کر بھی لیموں کیا کرشمے دکھا سکتا ہے؟۔درحقیقت یہ ترش پھل آپ کو صحت مند،خوبصورت،صفائی دے سکتا ہے اور اچھا باورچی بنا سکتا ہے۔

فریج میں بس جانے والی بو کو ختم کرنے کیلئے لیموں کے رس سے کسی روئی یا سفنج کو بھگوئیں اور اسے کچھ گھنٹوں کیلئے فریج کے اندر چھوڑ دیں۔اس دوران یہ بات یقینی بنائیں کہ کوئی بو پیدا کرنے والی چیز فریج میں نہ ہو۔

آپ بدنما المونیم کے برتنوں کو اندر اور باہر سے چمکانا چاہتے ہیں تو لیموں کو آدھا کاٹ کر اسے برتن پر ہر جگہ رگڑیں اور پھر کسی نرم کپڑے سے پونچھ دیں۔

آپ کو مہنگے سپرے کی ضرورت نہیں جو چیونٹیوں کو کچن سے دور رکھ سکے۔سب سے پہلے تو لیموں کا رس کچھ مقدار میں فرش پر دہلیز کے مقام پر اور کھڑکیوں پر چھڑک دیں۔اس کے بعد ایسے کسی سوراخ یا دراڑ میں اس رس کو ڈالیں جہاں سے چیونٹیاں آتی ہوں۔آخر میں لیموں کے چھلکے کے چھوٹے ٹکڑے کرکے بیرونی دروازے کے گرد رکھ دیں،چیونٹیاں دور ہوجائیں گی۔

لیموں لال بیگ اور پسو وغیرہ کیلئے بھی کارآمد ثابت ہوتا ہے۔سب سے پہلے چار لیموں کا رس چھلکوں سمیت 2 لٹر پانی میں مکس کریں اور پھر فرش کو اس سے دھولیں اور پھر آپ خود لال بیگوں کو وہاں سے بھاگتے ہوئے دیکھیں گے کیونکہ انہیں اس کی خوشبو سے نفرت ہے۔

مائیکرو ویو کے اندر اکثر چکنائی اور دیگر چیزیں جم جاتی ہیں اور ان کی صفائی اگر کھرچے یا کسی تیز کلینر سے نہ کرنا چاہیں تو تین چائے کے چمچ لیموں کے رس کو ڈیڑھ کپ پانی میں مکس کرکے کسی مائیکرو ویو میں رکھے جانیوالے ڈونگے میں رکھ دیں۔اس کے بعد مائیکرو ویو کو 5 سے 10 منٹ تک چلائیں جس سے پیدا ہونے والا دھواں اندرونی دیواروں اور چھت میں جذب ہوجائے گا جس کے بعد جم جانے والی چکنائی یا دیگر دیگر چیزیں نرم ہوجائیں گی جنہیں صاف کرلیں

جب آپ کے پاس لیموں کا عرق ہے تو مہنگی کریموں کو کیوں خریدتے ہیں۔چہرے یا جسم پر چھائیاں پڑ جانے پر لیموں کے عرق کو براہ راست متاثرہ حصے پر رگڑ کر 15 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر دھولیں۔یہ جلد کو جگمگانے والا ایک محفوظ اور موثر پھل ہے۔

آپ اپنے چہرے کو لیموں کے عرق سے دھوئیں تو یہ قدرتی کلینر کا کام کرتا ہے اور چند دن تک اس کے استعمال سے جلد میں نمایاں بہتری آتی ہے۔

اگر سر میں کھجلی اور خشکی نے آپ کو تنگ کر رکھا ہے تو اس سے ریلیف کیلئے دو چائے کے چمچ لیموں کے عرق کی مالش اپنے سر پر

کریں اور پھر پانی سے دھولیں۔اس کے بعد ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ایک کپ پانی میں ملائیں اور اس سے اپنے بال دھولیں۔ اس عمل کو روزانہ اس وقت تک دہرائیں جب تک خشکی غائب نہ ہوجائے

چھوٹی خراشیں آجانے پر ان پر کچھ قطرے لیموں کا رس ڈالیں یا روئی کو رس میں بھگو کر متاثرہ جگہ پر ایک منٹ تک کے لیے دبا کر رکھیں۔

اگر آپ نے مسوں سے نجات کیلئے متعدد نسخے آزمائے ہیں اور کوئی کام نہیں آیا تو اگلی بار روئی کے ذریعے لیموں کے رس کو براہ راست اس جگہ پر لگائیں۔اس عمل کو اتنے دن تک دہرائیں جب تک لیموں کے عرق میں موجود تیزابی اثرات مسوں کو مکمل طور پر تحلیل نہ کر دیں

گرم پانی میں لیموں کا عرق شامل کریں اور اس میں اپنے سفید کپڑے بھگو دیں۔ کچھ دیر بعد انہیں معمول کی طرح نچوڑ کر دھو لیں۔اس کے علاوہ آپ واشنگ مشین میں بھی بلیچ کی جگہ آدھا کپ لیموں کا جوس ڈال کر بھی بہترین نتیجہ حاصل کرسکتے ہیں۔

اپنے سفید کپڑوں کو زیادہ سفید کرنا چاہتے ہیں تو لیموں کا رس کپڑے دھونے والے پانی میں ملا دیں۔آپ کے کپڑے زیادہ جگمگانے لگیں گے جبکہ ان میں لیموں کی خوشبو بس جائے گی۔

سنگ مرمر کے فرش پر سے زنگ کے دھبوں کو ہٹانے کیلئے کھانے کا سوڈا داغ پر چھڑکیں اور اس پر کچھ لیموں کا رس ڈال دیں۔ اس جگہ کو رگڑیں،ضرورت پڑنے پر پھر سوڈا اور لیموں کا عرق ڈالیں۔اس کے بعد صاف گیلے کپڑے سے اس جگہ کو صاف کردیں۔آپ کا فرش جگمگانے لگے گا۔

فرنیچر کو پالش کریں اپنے گھر کے فرنیچر کیلئے گھریلو ساختہ پالش تیار کریں جس کی مہک اچھی اور لاگت کسی عام پالش کے مقابلے میں بہت کم ہے۔بس لیموں سے رس نکال کر اسے زیتون کے تیل میں شامل کریں ہلانے کے بعد اس محلول کو کپڑے پر ڈال کر اپنے فرنیچر کو پالش کریں۔آپ کرسیوں اور میزوں کی چمک کو دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔

پانی کے نتیجے میں نلکوں اور شاور وغیرہ پر نظر نہ آنے والے دھبے پڑ جاتے ہیں اور بتدریج جم کر موٹے ہوتے چلے جاتے ہیں جس کی صفائی کیلئے ایک لیموں کو کاٹ کر اسے اپنے نلکے یا شاور پر رگڑیں جس سے نلکے اور شاور چمکنے لگیں گے۔

مچھلی

(Fish)

نام

عربی میں سمک یا حوت فارسی میں ماہی پنجابی اور سندھی میں مچھی اور انگریزی میں فش کہتے ہیں ۔

ماہیت

مشہور آبی جانور ہے ۔مچھلیاں ایک انچ سے لے کر پچاس فٹ تک اور ایک چھٹا نک سے چھ سو من تک ہر سائز و وزن کی ہوتی ہے ۔ ہر زمانے میں مچھلی انسان کی اہم غذا رہی ہے ۔اس کی بے شمار اقسام ہیں ۔ بہترین مچھلی روہو ہے ۔لیکن سب میں پسندیدہ اور لذیز ترین مچھلی پلا ہے جبکہ مجھے سنگھاڑی مچھلی پسند ہے کیونکہ اس میں ایک ہی کانٹا ہوتا ہے ۔

تازہ مچھلی کی پہچان

تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں ۔اور اسکے گلپھڑے شوخ گلابی رنگ کے ہوتے ہیں باسی مچھلی کے ڈھیلے بیٹھ جاتے ہیں گلپھڑوں کارنگ سیاہی مائل اور بدبو تیز آنے لگتی ہے ۔

افعال واستعمال

مچھلی پوری دنیامیں زیادہ تر بطورغذا مستعمل ہے ۔کیونکہ یہ سریع الہضم اورکثیر ل غذا ہے بدن کو غذا اور قوت بخشتی ہے دماغ کوقوت دیتی ہے اورقوت باہ کوقوی کرتی ہے ۔کمزوراشخاص کے لئے بہتر غذا ہے ۔مرض سل ودق میں فائدہ بخشتی ہے ۔ذیابیطس میں مفید ہے ۔
کاڈلیورآئل مچھلی کے جگر سے حاصل کیاجاتاہے ۔اورجدید طب میں بکثرت استعمال ہوتاہے ۔جوکہ کمزور مریضوں اورسل دق میں کھلایاجاتاہے ۔مچھلی میں پروٹین بکثرت پائی جاتی ہے ۔جوگوشت سے جلد جسم کاجزو بدن بن جاتی ہے ۔

نفع خاص

مقوی باہ،ملین قصبتہ الریہ۔

مضر

گرم مزاج کو۔

مصلح

روغن بادام زنجبیل گل قند۔

بدل

ایک قسم دوسرے کابدل ہے ۔

مقدارخوراک۔

بقدرہضم ۔روغن ماہی چھ ماشہ سے ایک تولہ تک ۔

مچھلی کھانے کے فوائد

انسانی صحت کے لئے مچھلی کا گوشت اورتیل بہت ہی مفید ہے مثلاً دل کے امراض کولیسٹرول،وزن کابڑھنا،ڈپریشن،کینسر،حاملہ ،آنکھ کی تکالیف، جلد، زخم اور دوسرے بہت سارے امراض میں مچھلی کا تیل بہت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا دل کے امراض میں ایک بہت مفید چیز ہے امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی ایک تحقیق کے مطابق مچھلی دل کے امراض کی شرح کو بہت حد تک کم کرسکتا ہے وزن کوکم کرنے میں مچھلی کا تیل بہت مفید ہوتا ہے ۔

یونیورسٹی آف ساؤتھ آسٹریلیاء کی ایک تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جن سے ورزش کے دوران وزن کم کرنے میں کافی مدد ملتی ہے ورزش کے ساتھ ساتھ اگر مچھلی کا تیل اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کرلیا جائے تو ورزش کے ذریعے کم کرنا آسان ہوتا ہے جسم میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے مین بھی مچھلی کا تیل کافی مددگاد ثابت ہوتا ہے اور اس کی مدد سے کولیسٹرول کنٹرول کیا جاسکتا ہے مختلف موسمی قسم کی بیماریوں مثلاً بخار نزلہ کھانسی وغیرہ سے بچاؤ میں بھی مدد ملتی ہے نیچرل سائنس پروگرام کی ریسرچ کے مطابق مچھلی کے تیل کو ایڈز کے علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

فونڈیشن کی ویب سائٹ پر موجود ریسرچ کے مطابق مچھلی کا تیل جوڑوں کے درد کے لئے ایک جادو اثر دوا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے مچھلی کے تیل میں اومیگا ۳ فیٹی ایسڈ کی مدد سے ٹینشن کو کم یا ختم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ ممالک جن میں مچھلی کے تیل کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے وہاں پر ڈپریشن کے مریض کی شرح بہت ہی کم ہوتی ہے یادداشت کی کمزوری کے مرض میں بھی مچھلی کے تیل کا استعمال بہت مفید ہے۔مچھلی کے تیل کے بارے میں یہ بھی مشہور ہے کہ دیکھنے کی قوت کو بڑھاتا ہے نیشنل آئی انسٹی ٹیوٹ کے طلبہ ایک سروے کررہے ہیں جس میں وہ اس بات کے ثبوت اکھٹے کرنے کی کوشش کریں گے کہ مچھلی کا تیل آنکھ کی کن کن بیماریوں کے علاج میں مددگار ہوتا ہے۔مچھلی کا تیل آپ کی خشک جلد کو صاف اور اجلا کرتی ہے اس کی مدد سے جلد کے بہت سارے امراض میں کمی لائی جاسکتی ہے جیسا کہ آئلی اسکین روکھی اور بے جان جلد چہرے پر زخم کے نشان وغیرہ ذیابیطس کے مریضوں میں دل کے امراض کی شرح میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔اور آکسفورڈ یونیورسٹی انگلینڈ کی ریسرچ کے مطابق مچھلی کا تیل ذیابیطس کے مریضوں میں دل کے امراض کی شرح کو واضح حد تک کم کرسکتا ہے السرے مرض کی مختلف علامات مثلاً سینے کی جلن سینے میں درد بھوک کا نہ لگنا وغیرہ کے علاج میں مچھلی کا تیل کافی مفید ہے۔حاملہ عورتوں کے لئے مچھلی کا تیل ہی مفید ہوتا ہے مچھلی کا تیل ماں کے پیٹ میں بچے کی آنکھوں اور دماغ کی نشوونما میں مددگار ثابت ہوتا ہے اس کی مدد سے پیدائشی بچے میں وزن کی کمی اور دوسرے مسائل کے حل میں مفید ہے ڈنمارک میں کئے گئے ایک سروے کے مطابق مچھلی کا تیل استعمال نہ کرنے والی حاملہ عورتوں میں قبل از وقت پیدائش کا مسئلہ زیادہ پایا گیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مچھلی کا تیل استعمال نہ کرنے والی ماؤں کو پیدائش کے فوراً بعد ڈپریشن کا مسئلہ بھی دیکھا گیا ہے کیونکہ حمل کے آخری دنوں میں ماں کے دماغ کا بہت سارا حصہ بچے کے دماغ میں منتقل ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے پیدائش کے بعد ماں ڈپریشن اور کمزوری محسوس کرتی ہیں مچھلی کے تیل کے استعمال سے مراض سے بھی کافی حد تک بچا جاسکتا ہے۔مچھلی کے تیل مین جہاں اور بہت سارے فائدے پائے جاتے ہیں وہاں اس کی وجہ سے سر کے بالوں کی نشوونما میں بھی خاطرخواہ بہتری لائی جاسکتی ہے اس کے استعمال سے سر کے بالوں میں چمک پیدا ہوجاتی ہے اور وہ مضبوط بھی بنتے ہیں ہائی بلڈ پریشر ایجوکیشن پروگرام امریکہ کی رپورٹ کے مطابق مچھلی کا تیل ہائی بلڈ پریشر کو نارمل کرنے میں بھی کام آتا ہے آپ یہ سوچ رہے ہوں گے کہ آپ کو اپنے باقی ویجیٹیبل آئلز کی جگہ پر مچھلی کے تیل کا استعمال شروع کرنا چاہئے لیکن اس کی ضرورت نہیں آپ اپنے دوسرے ویجیٹیبل آئل کے ساتھ ساتھ روز کے کھانے میں کچھ مقدار میں مچھلی کا تیل استعمال

کر کے بھی بہت سارے فائدے حاصل کر سکتے ہیں ماہر طب کا کہنا ہے کہ آپ باقی تمام آئلز بند کر کے صرف مچھلی کا تیل ہی استعمال کریں تو وہ دوست نہیں مچھلی کے تیل میں وٹامن اے ڈی اور ای پایا جاتا ہے جو کہ بہت سارے خطرناک امراض میں مفید ہوتے ہیں ۔

دماغی طاقت کے لئے اومیگا۔3 سے بڑھ کر شاید ہی کوئی چیز کارآمد ہے ۔اگر جسم میں اومیگا۔3 کی مقدار کم ہو تو یہ دماغ کی خراب کارکردگی پر منتج ہوتی ہے ۔اومیگا۔3 سرد پانی کی مچھلیوں کی مخصوص اقسام میں پایا جاتا ہے ۔مثلاً سلیمون اور ٹراؤٹ ایسی مچھلیاں ہیں کہ جن میں اومیگا۔3 پایا جاتا ہے ۔یہ دماغی استعداد کار اور دماغ کے باہم متصل افعال کو بہترین بناتا ہے ۔

ہر ہفتے دو تین مرتبہ مچھلی کھانے والے افراد میں دل کے دورے کا امکان اُن لوگوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے جو ہر ہفتے صرف ایک بار یا بالکل ہی مچھلی نہیں کھاتے ۔امریکہ میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہفتے میں ایک بھی مچھلی کھانا یادداشت کے لئے فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے ۔تحقیق میں کہا گیا کہ جو لوگ بھنی ہوئی یا بیکلڈ مچھلی کو اپنی خوراک کا حصہ بناتے ہیں ان کی یادداشت میں اضافہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اور اس سے دماغ کو توانائی ملتی ہے ۔

ایک رپورٹ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جریدے میں شائع ہوئی ہے، جس میں ایسی پچاس ہزار خواتین کو شامل کیا گیا جنہیں ابتداء میں مرض قلب نہیں تھا۔سولہ سال تک ان کے کوائف کا مشاہدہ کرنے کے بعد نتیجہ یہ نکالہ گیا کہ جن خواتین نے ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مچھلی کھائی ۔ان پر حملہ قلب کا شکار ہونے کا امکان ان خواتین کی نسبت تیس فیصد کم ہو گیا جو ایک مہینے سے بھی زیادہ عرصے میں ایک بار مچھلی کھاتی رہتی تھیں ۔

مچھلی کے تیل سے خون کی چپ چپاہٹ کم ہوتی ہے اور گاڑھے پن میں کمی آتی ہے ۔اس کا اثر اسپرین جیسا ہوتا ہے،اس تیل سے بظاہر ان شریانوں کی تنگی میں کمی آتی ہے جو کولیسٹرول کی زیادتی کے باعث تنگ ہو چکی ہوتی ہیں ۔

ہفتے میں اک دو دن مچھلی کھانا صحت کے لیے بہت مفید ہے اور جو لوگ مچھلی نہیں کھاتے وہ اخروٹ،سویابین یا السی کے بیج یا ان کا تیل کھا کر اومیگا3 چکنائی حاصل کر سکتے ہیں عام خیال ہے کہ یہی چکنائی دل کو محفوظ رکھتی ہے ۔

مچھلی انسانی صحت کے لئے بہت اہم غذا ہے ۔اس میں بعض ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو کسی اور گوشت میں نہیں پائے جاتے ،مثال کے طور پر آئیوڈین ،جو انسانی صحت کے لئے بہت اہمت کا حامل ہے ۔اس کی کمی سے جسم کا غدودی نظام کا توازن بگڑ سکتا ہے،گلے کے اہم غدود تھائیرائیڈ میں سقم پیدا ہو کر جسمانی نظام میں بہت سی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں ۔

یہ نتیجہ ایک ایسے تجزیاتی عمل کے بعد سامنے آیا ہے، جس میں پندرہ مختلف طبی تحقیقی جائزوں سے حاصل ہونے والی معلومات کا اجتماعی طور پر موازنہ کیا گیا۔ان طبی مطالعوں میں سے ہر ایک میں عام لوگوں سے یہ پوچھا گیا تھا کہ وہ ہر ہفتے یا مہینے بالعموم کتنی بار مچھلی کھاتے ہیں ۔

طبی ماہرین نے ایسے افراد کی صحت کا چار سال سے لے کر تیس برس تک کے عرصے تک مسلسل ریکارڈ رکھا تھا۔اس کا مقصد یہ پتہ

چلانا تھا کہ ان زیر مشاہدہ افراد میں دل کے دورے کا امکان کتنا ہوتا ہے یا اگر وہ کسی طرح کے ہارٹ اسٹروک کا شکار ہوتے ہیں تو کن حالات میں۔

اس تجزیاتی جائزے کے لیے جن تحقیقی منصوبوں کے نتائج کو پرکھا گیا اوران کا موازنہ کیا گیا، وہ امریکہ کے علاوہ مختلف یورپی ملکوں، جاپان اورچین میں مکمل کیے گئے تھے۔ اس طرح ان میڈیکل ریسرچ منصوبوں کے تحت ماہرین نے تیس برس کی عمر سے لے کر ایک سو تین برس تک کی عمر کے چار لاکھ سے زائد انسانوں کا مسلسل مشاہدہ کیا تھا۔

اس تجزیے سے نتیجہ یہ نکلا کہ تمام پندرہ مطالعاتی جائزوں میں ایسے افراد میں، جو قدرے زیادہ مچھلی کھاتے تھے، مچھلی نہ کھانے والوں یا بہت کم مچھلی کھانے والوں کے مقابلے میں دل کے دورے کا امکان بارہ فیصد کم تھا۔

ان نتائج کی وضاحت کرتے ہوئے امریکہ میں ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے متعدی امراض کے معروف ماہر ڈاکٹر داریوش موذافاریان Dariush Mozaffarian نے کہا، 'میری رائے میں مچھلی کسی بھی انسان کی خوراک میں غذائیت سے بھرپور عناصر کے ایسے پیکج کی وجہ بنتی ہے، جن میں اومیگا ۳ جیسے اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔ ایسے اجزاء کی مدد سے ہی یہ وضاحت کی جا سکتی ہے کہ زیادہ مچھلی کھانے والوں میں دل کے دورے کا امکان کم کیوں ہوتا ہے'۔

ڈاکٹر موذافاریان کے مطابق بہت سے شواہد سے یہ اشارہ ملتا ہے کہ ہر ہفتے دو تین مرتبہ مچھلی کھانے سے کسی بھی انسان کو اتنا فائدہ ضرور ہوتا ہے کہ اس کے لیے دل کے دورے کے خطرات کو کچھ کم کیا جا سکے۔

جدید تحقیق کے مطابق مچھلی کے جگر کا تیل جو کاڈ لیور آئل کہلاتا ہے، گٹھیا کے لئے مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس سے شریانیں بھی صاف اور کھلی رہتی ہیں جس کے نتیجے میں دل صحت مند رہتا ہے۔ برطانیہ کے محکمہ صحت نے اسی افادیت کے پیش نظر نیشنل ہیلتھ سروس کے تمام اسپتالوں میں اب میگزیپا (maxepa) نامی مچھلی کے تیل کی فراہمی کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ یہ تیل بھی کاڈ لیور آئل (codliver oil) جیسا ہے اس سے بالخصوص خون میں مومی یا چربی کے مادوں کی مقدار کم رہتی ہے۔

مچھلی کے تیل سے گوناگوں دماغی عارضوں کے علاج کا تجربہ کرنے والے ماہرین کی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ روزانہ مچھلی کے تیل کا ایک کیپسول نگلنے سے نفسیاتی امراض کا شکار ایسے مریضوں کو، جن کا مرض کافی ایڈوانس اسٹیج پر ہو، افاقہ ہو سکتا ہے۔ ریسرچ کے نتائج کے مطابق تین ماہ تک مچھلی کے تیل سے بنے کیپسول کا پابندی سے استعمال دماغی امراض، خاص طور سے انشقاق ذہنی جیسے مرض میں مبتلا افراد میں سے ایک چوتھائی کا علاج ممکن ہے۔ اس بیماری کے شکار مریضوں کی شخصیت بے ربط ہو جاتی ہے۔ متاثرہ شخص دائمی مریض بن کر ہسپتال میں داخل رہتا ہے۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ دراصل مچھلی کے تیل میں پایا جانے والا اومیگا 3 ایسڈ دماغ کے لئے بہت مفید ہے۔ اومیگا 3 دل کے فنکشن اور اس کی مضبوطی کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹھنڈے پانی کی مچھلیاں، خاص طور سے ٹونا، سامن اور دیگر چکنی مچھلیوں میں اومیگا تھری ایسڈ وافر مقدار میں پایا

جاتا ہے جو دماغی اور دل کے امراض کے علاوہ انسانی جسم کے مختلف اعضا کے لئے بہت فائدے مند ہے۔ (www,awazepakistan.wordpress.com)

جدت ویب ڈیسک: مچھلی دنیا بھر میں مرغوب غذا سمجھی جاتی ہے، اسکی کئی اقسام ہیں لیکن اسکی ہر قسم جدا طبی خصوصیات کی حامل ہے. طب نبوی ﷺ میں مچھلی کے طبی فوائد کا ذکر ملتا ہے. نبی کریم ﷺ نے بے پناہ غذائی اور طبی فوائد کی وجہ سے ہی مچھلی کے گوشت کی خاص طور پر اجازت عطا فرمائی. سفید مچھلی میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے جبکہ تیل والی مچھلی میں غیر سیر شدہ چکنائی کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے جو کہ کولیسٹرول کے تناسب کو خود بخود کم کر دیتی ہے. اِس لئے اس کا اِستعمال بھی اِنسانی صحت کے لئے مفید ہے. ایک واقعہ تو بہت مشہور ہے.

حضرت جابر بن عبداللہؓ سے حدیث مروی ہے "رسول اللہ ﷺ نے ہم کو تین سو سواروں کے ساتھ بھیجا اور ہمارے کمانڈر حضرت ابو عبیدہ بن جراحؓ تھے. جب ہم ساحل بحر تک پہنچے تو ہمیں شدید بھوک نے آلیا اور اس بھوک میں ہم نے درختوں کے پتے جھاڑ کر کھائے. اتفاق سے سمندر کی موجوں نے ایک عنبر نامی مچھلی پھینکی، جس کو ہم نے ۱۵ دن تک کھایا' اور اس کی چربی کا شوربہ بنایا' جس سے ہمارے جسم فربہ ہو گئے' حضرت ابوعبیدہؓ نے اس مچھلی کی ایک پسلی کو کھڑا کیا اور ایک شخص کو اونٹ پر سوار کر کے اس پسلی کی کمان کے نیچے سے گزارا تو اس کے نیچے سے وہ با آسانی گزر گیا"

امام احمد بن حنبلؒ نے اور ابن ماجہؒ نے اپنی سنن میں حضرت عبداللہ بن عمرؓ کی روایت میں کہا ہے "نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ہمارے لئے دو مرد اور دو خون حلال کئے گئے مچھلی اور ٹڈی' جگر اور طحال بستہ خون" مچھلی کو عربی میں سمک کہتے ہیں. اسکا گوشت اور تیل دل کے امراض کلیسٹرول، موٹاپا، ڈپریشن، کینسر، جلد، زخم اور دوسرے بہت سے امراض میں مفید ہے. مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا دل کے امراض میں ایک بہت مفید چیز ہے. مچھلی کا تیل ماں کے پیٹ میں بچے کی آنکھوں اور دماغ کی نشوونما میں مددگار ثابت ہوتا ہے. محقق و اطبا کہتے ہیں کہ سمندری مچھلیاں' بہتر' عمدہ' پاکیزہ اور زود ہضم ہوتی ہیں. تازہ مچھلی بارد رطب ہوتی اور دیر ہضم ہوتی ہے. اس سے بلغم کی کثرت ہوتی ہے مگر دریائی اور نہر کی مچھلیاں اس سے مستثنیٰ ہیں. اس لئے کہ یہ بہتر اخلاط پیدا کرتی ہیں' بدن کو شادابی عطا کرتی ہیں' منی میں اضافہ ہوتا ہے اور گرم مزاج لوگوں کی اس اصلاح ہوتی ہے. مچھلی کا سب سے عمدہ حصہ وہ ہے جو دم کے قریب ہوتا ہے. تازہ فربہ مچھلی کا گوشت اور چربی بدن کو تازگی بخشتی ہے

کیا مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینا چاہیے؟

دودھ کی تاثیر سرد ہے جبکہ مچھلی کی تاثیر گرم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حکمت اور آیورویدک طریقہ علاج، دونوں کے تحت سرد اور گرم تاثیر والی چیزیں ایک ساتھ کھانے کا ردِعمل ظاہر ہوتا ہے۔

عام طور پر کہا جاتا ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ نہیں پینا چاہیے ورنہ چہرے پر سفید داغ پڑ جاتے ہیں اور صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اس بات میں کتنی سچائی ہے؟ جانئیے

طبِ مشرق میں کسی بھی چیز کے تین ممکنہ خواص ہوتے ہیں: سرد، گرم اور معتدل۔ دودھ کی تاثیر سرد ہے جبکہ مچھلی کی تاثیر گرم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حکمت اور آیورویدک طریقہ علاج، دونوں کے تحت سرد اور گرم تاثیر والی چیزیں ایک ساتھ کھانے کا ردِعمل ظاہر ہوتا ہے جو جلد پر سفید لیکن بدنما دھبوں کے علاوہ مختلف اقسام کی الرجی اور بخار تک کی شکل اختیار کرسکتا ہے۔ اسی لیے روایتی طور پر مچھلی کھانے سے پہلے یا بعد میں دودھ، دہی، پنیر وغیرہ کھانے سے منع کیا جاتا ہے۔

جہاں تک جدید سائنسی تحقیق کا تعلق ہے تو اب تک ایسا کوئی مصدقہ سائنسی مطالعہ سامنے نہیں آسکا ہے جو یہ ثابت کرتا ہو کہ مچھلی کھانے سے پہلے یا بعد میں دودھ پینے سے جسم پر برے اثرات پڑتے ہیں۔ بلکہ اس وقت بہت سی ایسی غذائیں دستیاب ہیں جن میں بیک وقت مچھلی، دہی اور دودھ شامل ہوتے ہیں اور انہیں دل کے ساتھ ساتھ دماغ کے لیے بھی مفید پایا گیا ہے۔ ان حقائق کی روشنی میں مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینے سے صحت کے مسائل پیدا ہونے والا مفروضہ بے بنیاد ثابت ہوتا ہے۔

البتہ اگر ہم غذائیت اور ہاضمے کے عمل کو مدنظر رکھتے ہوئے بات کریں تو معلوم ہوگا کہ مچھلی اور دودھ، دونوں ہی پروٹین سے بھرپور غذائیں ہیں جنہیں ایک ساتھ کھانے کے نتیجے میں ہمارے نظامِ ہاضمہ کو دوہری محنت کرنا پڑتی ہے۔ مطلب یہ کہ ان دونوں غذاؤں کو ہضم کرنے کے لیے ہمارے معدے کو ایک ساتھ دو طرح کی رطوبتیں خارج کرنا پڑتی ہیں جس کے نتیجے میں مچھلی اور دودھ کو ایک ساتھ ہضم کرنا بھی مشکل ہوجاتا ہے۔ اس کا پہلا اثر تو ہمارے نظامِ ہاضمہ پر ہی پڑسکتا ہے جبکہ بیماریوں سے بچاؤ کا قدرتی نظام (امیون سسٹم) اس منفی اثر کا دوسرا ہدف بن سکتا ہے۔ لیکن اب تک اس بات کی تائید کسی بھی سائنسی تحقیق سے نہیں ہوسکی ہے۔

کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ کچھ خاص اقسام کی مچھلیاں کھانے کے بعد (یا پہلے) دودھ پینے سے جلد پر دھبے یا الرجی کے اثرات ضرور ظاہر ہوتے ہیں لیکن عمومی طور پر ایسا نہیں ہوتا؛ البتہ اس نکتے کی تصدیق ہونا ابھی باقی ہے۔

نئی دہلی..... مچھلی کے تیل کے بارے میں آپ نے ضرور سنا ہوگا۔ اس میں بہت زیادہ وٹامن اے اور ڈی پایا جاتا ہے۔ اس تیل کے ایک چائے کے چمچے 41 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ 5.4 گرام چکنائی بھی ہوتی ہے۔ اسکا سب سے بڑا فائدہ ذیابیطس کے مریضوں کو ہوتا ہے۔ اس تیل کے نتیجے میں انکی انسولین قابو میں کرنے میں مدد ملتی ہے جبکہ خون میں گلوکوز کی سطح بھی متوازن رہتی ہے۔ ایک عالمی جریدے میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق 2007ء ذیابیطس کے شکار چوہوں کو تقریباً 12 ہفتے تک مچھلی کا تیل دیا گیا جس سے قدرتی طور پر انکی ذیابیطس کا علاج ہوگیا۔ یہ تیل آنکھوں کیلئے بھی بیحد مفید ہے اس میں چونکہ وٹامن اے ہوتا ہے جو آنکھوں کیلئے فائدہ مند ہے۔ اس کے نتیجے میں بیکٹریا اور وائرس سے جان چھوٹ جاتی ہے۔ آنکھوں کی بیماری میں بھی یہ کام آتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھانے میں مچھلی کا تیل بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق اس سے کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا اومیگا تھری ایسڈ کے نتیجے میں دل کے امراض ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ روزانہ ایک چمچہ مچھلی کا تیل پینے کے نتیجے میں دل کی بڑی شریان کی بیماری کا علاج نکل سکتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کی سطح بھی برقرار اور بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔

(www.urdunews.com)

مرچ سبز

(Green Pepper)

نام

عربی میں فلفل احمر بنگالی میں لنکا مرچ سندھی میں گاڑھا مرچ اردو میں لال یا سرخ مرچ انگریزی مین ریڈ پیپر اور لاطینی میں Capsicum Annum کہتے ہیں۔

ماہیت

پاکستان اورہندوستان بلکہ اب یورپ میں بھی مشہور عام ہے۔ایک نبات کے مخروطی شکل کے پھل ہیں جو خام حالت میں سبز لیکن پختہ ہونے پر سرخ ہوجاتے ہیں ان کے اندر سے زرد رنگ کے چھوٹے تخم نکلتے ہیں ان کا مزہ نہایت چرپرا اور سوزندہ ہوتا ہے۔

مزاج

سبز گرم خشک۔درجہ دوم۔پختہ۔۔۔گرم خشک درجہ سوم

افعال اندرونی

محلل،جاذب خون،مخرش،تریاق سموم۔

افعال بیرونی

محرک معدہ آمعاء،کاسر ریاح معرق،قلب وعروق کی محرک،کسی قدر مدر بول مقوی باہ دافع بحتہ الصوت۔

استعمال بیرونی

دردہ گردہ وجع المفاصل،دردکمر اورعرق النساء میں سرخ مرچ پانی میں پیس کر صرف دو تین منٹ کے لئے اس کا ضماد کرتے ہیں اس کے بعد پانی سے دھوکر کوئی چکنائی یا روغن لگا دیتے ہیں تاکہ آبلہ نہ پڑے مرچ سرخ کو بیرونی طور پر مقام سگ گزیدہ مارگزیدہ اور عقرب گزیدہ پر پانی میں پیس کر لگاتے ہیں اول تو سوزش محسوس ہوتی اور رطوبت کا اخراج ہوتا ہے اس کے بعد اصل درد اور مرچوں کی سوزش موقوف ہوجاتی ہے۔اور زخم میں پیپ نہیں پڑتی ہے۔

استعمال اندرونی

سرخ مرچ پاکستان اور ہندوستان میں زیادہ تر غذاؤں میں بطور مصالح استعمال کی جاتی ہے۔اس سے نفاخ اغذیہ کی اصلاح ہوتی ہے اور ہضم کو مدد دیتے ہیں چونکہ اس سے غذا اور ہضم کی اصلاح ہوتی ہے اور تغیر آب وہوا سے جو اثرات معدے پر پڑتے ہیں ان کو زائل کرتی ہے۔لہٰذا حالت سفر میں مختلف پانیوں کے استعمال سے جو ضرر ہوتا ہے۔اس کو سرخ مرچ دور کرتی ہے۔

ضعف معدہ ضعف ہضم نفخ شکم اور کثرت مے نوشی سے جو جنون پیدا ہوجاتا ہے۔اس کے لئے نہایت مفید ہے۔مرض ہیضہ میں اس کو ہینگ اور کافور کے ساتھ گولی بنا کر دیتے ہیں کیونکہ یہ مقوی معدہ اور محرک قلب وعروق ہے اس لئے ہیضہ کی آخری حالت میں جب کہ قلب ضعیف ہوگیا ہوتو مفید اثر پیدا کرتی ہے۔اور یہ پیشاب وپسینہ کو جاری کرتی ہے۔

اکثر لیکچرار گویے اور واعظ مرچ سرخ گوندکتیرا اور کھانڈ ملا کر اقراص بنا کر چوستے ہیں جن سے ان کا درد گلو اور بحتہ الصوت دور ہوجاتا ہے۔

نفع خاص

مقوی معدہ محرک قلب۔

مضر

جلن پیدا کرتی ہے۔

مصلح۔

دودھ اور گھی۔

بدل

فلفل سیاہ یا سبز مرچ۔

مقدار خوراک

آدھ گرام سے ایک گرام تک۔

احتیاط

کھانے میں سرخ مرچ کا زیادہ استعمال معدہ کا السر معدہ کی جلن اور جوڑوں کے درد پیدا کرسکتا ہے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

تحقیق کے مطابق سرخ مرچوں کے استعمال سے قبل از وقت اموات میں کمی آئی اور مرچ کا مناسب استعمال انسانی جسم پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ ذیابیطس کے معاونت کی روک تھام کرتی ہے۔ کینسرز کے پھیلاؤ کو روکتی ہے۔ پیٹ کے السر کی روک تھام کرتی ہے۔ صحت مند دل کے لیے اچھی ہے۔ وزن کم کرنے میں بہت فائدے مند ہے۔ جسم کی سوزش کو کم کرتی ہے۔ درد کو دور کرتی ہے۔ سرخ مرچ سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ سرخ مرچ موٹاپے کے خلاف شدید مزاحمت رکھتی ہے اور انسان اس بیماری سے محفوظ رہتا ہے۔ سرخ مرچ کھیرے پر لگا کر روزانہ کھانے سے دل، دماغ اور معدہ کے افعال کی اصلاح ہوتی ہے۔ خون صاف ہوتا ہے رنگت نکھر آتی ہے۔ آدمی کی استعداد کار میں اضافہ ہوتا ہے۔ تھکن قریب نہیں آتی۔ بلغمی دردوں سے نجات ملتی ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق طویل عمر کے لیے چینی اور نمک کا مناسب استعمال، آرام طلبی اور نشہ آور ادویات سے دوری ناگزیر ہیں۔

(www.awazepakistan.wordpress.com)

تحقیق و مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مرچ نہ کھانے والے انگریزوں کے مقابلے میں چین اور جنوبی امریکا کے لوگوں کے پھیپھڑے بلغم وغیرہ سے صاف رہتے ہیں۔ مرچ دورانِ خون اور حرارت میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ چونکہ خون کا دوران جلد کی طرف ہوتا ہے لہٰذا اس سے پسینہ آ کر گرمی کا احساس کم ہوجاتا ہے۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ مرچ گرم آب و ہوا کے حامل ملکوں میں زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ مٹاپا کم کرنے کے خواہشمند افراد کو یہ بتانا دلچسپی کا باعث ہوگا کہ سرخ مرچ کے استعمال سے جسم کے ہضم اور انجذاب کی صلاحیت عارضی طور پر تیز ہوجاتی ہے اور اضافے کی یہ شرح پچیس فیصد تک ہوتی ہے۔

سرخ مرچ کے مزید فوائد درج ذیل ہیں:۔

* مرچ جسم میں وٹامن B3 اور وٹامن سی C پہنچانے کا بہترین ذریعہ ہے۔
* مرچ کا روزانہ استعمال خون کے بہاؤ میں بہتری لاتا ہے۔خصوصاً ہاتھوں اور پیروں میں خون کا بہاؤ ٹھیک ہو جاتا ہے۔
* مرچ مختلف بیماریوں میں ہونے والے درد میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔ Arthritis، سر درد وغیرہ۔
* کھانوں میں مرچوں کے استعمال سے خون کے منجمد ہونے میں کمی واقع ہوتی ہے۔
* مرچ بخار اور فلو کے علاج کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔
* مرچ کینسر کے علاج میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔
* مرچ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

مشہور محاورہ ہے کہ اچھی چیز کی زیادتی بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔ اگر آپ مرچوں کا زیادہ استعمال کریں گے تو یہ فائدہ مند نہیں ہوگا۔اس لیے صحت مند رہنے کے لیے مرچوں کا استعمال ضرور کریں لیکن احتیاط کا دامن کبھی ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

سبز مرچ کے دیگر قیمتی فوائد درج ذیل ہیں:

☆ چہرے سے جھریوں کا خاتمہ کرتی ہے۔
☆ پھیپھڑوں کے کینسر میں سبز مرچ کا استعمال مفید ہے۔
☆ ہماری ہڈیوں کو مظبوط اور توانا بناتی ہے۔
☆ اس کے استعمال کرنے والوں میں بڑھتی عمر کے اثرات دیر سے ظاہر ہوتے ہیں۔
☆ قبض کا مرض نہیں ہوتا۔
☆ سبز مرچ کو کھانسی میں کھانا مفید ہے۔
☆ یہ سبزی افعال معدہ کو درست رکھتی ہیں۔
☆ ہیضہ ہو جانے کی صورت میں کیا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔
☆ سبز مرچ کا استعمال آنکھوں اور بینائی کے لیے فائدہ مند ہے۔
☆ ہماری جلد کے لیے بھی مفید ہے۔
☆ سردی کے موسم میں ٹھنڈک سے بچاتی ہے۔
☆ شراب نوشی سے ہونے والے برے اثرات کا خاتمہ کرتی ہے۔
☆ کھانا ہضم کرنے میں ہماری مددگار ہے۔
☆ قلب میں تحریک پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔

☆سبز مرچ ہمارے جسم سے فالتو چربی کم کر دیتی ہے جس سے ہمارے وزن میں کمی ہوتی ہے۔گویا یہ اسے ہر ڈائٹنگ پلان کا حصہ ہونا چاہیے۔

☆ہمارے جسم میں موجود ٹشو اسے کھانے سے بہتر طور پر کام کرتے ہیں۔ (www.express.pk)

لال مرچ کے نقصانات

جب یہ لال مرچیں معدے سے گزر کر آنتوں میں پہنچتی ہیں تو وہاں بھی اپنے اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتیں۔غذائی نالی کے آخری حصے میں وہی سوزش اور جلن ہوتی ہے جس نے کھانے کے وقت زبان، منہ اور حلق کو جھلسایا تھا۔جب مرچوں کی تیزی اور گرمی خون میں جذب ہو جاتی ہے۔

اور مرچوں سے متاثر شدہ یہی خون جگر پر اثر انداز ہو کر اسے مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے مثانہ، جگر، گردہ، اور پاخانہ تک مرچوں کے اثرات سے ماؤف ہو جاتا ہے۔

پاکستان میں پنجاب اور ہندوستان میں دہلی اور یوپی میں بہت زیادہ لال مرچیں کھائی جاتی ہیں۔اور اس کے نتیجہ کے طور پر کوئی بواسیر میں مبتلا ہے، کسی کو نزلہ اور زکام نے گھیرا ہوا ہے کوئی رقت و سرعت کا شکار ہے، اور کسی پر اسہال و پیچش جیسے امراض نے تسلط جما رکھا ہے۔

سبز مرچ کے دیگر قیمتی فوائد:

☆پھیپھڑوں کے کینسر میں سبز مرچ کا استعمال مفید رہتا ہے۔

☆سبز مرچ ہماری ہڈیوں کو مظبوط اور توانا بناتی ہے۔

☆سبز مرچ کے استعمال کرنے والوں میں بڑھتی عمر کے اثرات دیر سے ظاہر ہوتے ہیں۔

☆چہرے سے جھریوں کا خاتمہ کرتی ہے۔

☆سبز مرچ کے استعمال سے قبض کا مرض نہیں ہوتا۔

☆سبز مرچ کو کھانسی میں کھانا مفید ہوتا ہے۔

☆سبز مرچ افعال معدہ کو درست رکھتی ہیں۔

☆سبز مرچ کا استعمال ہیضہ ہو جانے کی صورت میں کیا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔

☆سبز مرچ کا استعمال آنکھوں اور بینائی کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆سبز مرچ ہماری جلد کے لئے بھی مفید ہے۔

☆سبز مرچ شراب نوشی سے ہونے والے برے اثرات کا خاتمہ کرتی ہے۔

☆سبز مرچ ہمیں کھانا ہضم کرنے میں ہماری مددگار ہے۔

☆سبز مرچ ہمارے جسم سے فالتو چربی کم کر دیتی ہے جس سے ہمارے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

☆سبز مرچ کے استعمال سے ہمارے جسم میں موجود ٹشو بہتر طور پر کام کرتے ہیں۔

☆سبز مرچ سردی کے موسم میں ٹھنڈک سے بچاتی ہے۔

☆سبز مرچ قلب میں تحریک پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ (www.hamariweb.com/articles)

مکھن

(Butter)

نام

عربی میں زبد فارسی میں مسکہ پشتو میں کوچ اور انگریزی میں بیٹر کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام ہے۔ سب سے اچھا مکھن وہ ہے جو گائے کے دودھ کو جما کر دہی سے حاصل کیا گیا ہو۔ گائے کے دودھ کا مکھن زرد جبکہ بھینس کے دودھ کا مکھن سفید اور خوش مزہ ہوتا ہے۔ جب کثیف دودھ سے مکھ نکالا جاتا ہے تو وہ ویسا ہی خطرناک ہوتا ہے جیسا کہ خراب دودھ والا۔

زیادہ دن تک رکھا رہنے والا مکھن بھی خراب اور اس کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ اس میں سے بو بھی آنے لگتی ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ مکھن کو گرم کر کے دیسی گھی تیار کیا جاتا ہے۔

افعال و استعمال۔

ملطف اور مقوی دماغ ہے بدن کو موٹا کرتا ہے۔سدہ کھولتا آواز کو صاف کرتا ہے۔ظاہری اور باطنی اورام کو مفید ہے مکھن اور شہد ملا کر شیر خوار بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔خشک کھانسی کو فضلات کو براہ پیشاب خارج کرتا ہے۔ذات الجنب اور ذات الریہ کو شہد کے ہمراہ نافع ہے۔جلد کو نرم کرتا ہے۔

خاص احتیاط

موٹے تازے افراد اور بلڈ پریشر کے علاوہ جن کا کولیسٹرول بڑھا ہوا ہو۔ان کو مکھن استعمال نہیں کرنا چاہیے۔لیکن یہ بات یاد رکھیں۔کہ کولیسٹرول کا نارمل لیول جسم کے لئے ضروری ہے ورنہ کمزوری اور قوت باہ بھی کمزور ہو جاتی ہے۔اور بہترین کولیسٹرول تازہ مکھن ہی سے حاصل ہوتا ہے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

مکھن کے فوائد

مکھن کو ہم آئے روز جملوں میں بھی استعمال کرتے رہتے ہیں جیسے مکھن لگانا یعنی کسی کی خوشامد کرنا جو کہ بری بات ہے۔چلیں ہم اپنے موضوع کی طرف بڑھتے ہیں مکھن میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن کے، کیلشیم، زنک، تانبا، میگنیشیم، سوڈیم اور آئیوڈین کی مقدار پائی جاتی ہے اب آپ اس سے اندازہ لگا چکے ہوں گے کہ مکھن میں موجود یہ اجزاء ہماری صحت کے لئے کتنے مفید ہیں۔کہا جاتا ہے کہ تین چیزیں عمر میں اضافہ کا باعث بنتی ہیں ان میں دودھ، دہی اور مکھن شامل ہیں۔اس لئے ہمیں ضرور ان کا استعمال کرنا چاہئے تاکہ ہم صحت مند زندگی گزار سکیں۔مکھن اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتا ہے اس لئے یہ ہمیں دل کی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

اگر تاریخ کے اوراق الٹا کر دیکھا جائے تو پتا چلتا ہے کہ مکھن قدیم دور سے ہی انسان کی پسندیدہ غذا رہا ہے اس کے استعمال سے ہم کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔گاؤں میں آج بھی لوگ مکھن کا استعمال کرتے ہیں لیکن شہروں میں اس کا استعمال بہت کم ہے۔ویسے بھی شہروں میں خالص مکھن نہیں ملتا اور جو ملتا ہے وہ صحت کو فائدہ دینے کی بجائے نقصان دہ ہے۔اس لئے لوگ اس کا استعمال نہیں کرتے حالانکہ یہ ایک مفید غذا ہے۔مکھن ہمیں پالتو جانورں سے حاصل ہوتا ہے اسی لئے گاؤں میں رہنے والے کو خالص مکھن حاصل ہوتا ہے جبکہ شہروں میں خالص مکھن کا ملنا بہت مشکل ہے۔مکھن میں فیٹ زیادہ ہوتے ہیں اس لئے موٹے اور دل میں مبتلا افراد کے لئے کھانا مناسب نہیں اس کے علاوہ بلڈ پریشر اور ایسے افراد جن کا کولیسٹرول لیول بڑھا ہوا ہو وہ بھی مکھن کے استعمال سے گریز کریں۔لیکن اس کا استعمال اپنے بچوں کو ضرور کروائیں کیونکہ یہ ان کی ذہنی صحت اور ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔

مکھن کا استعمال آلو، میتھی، پالک والے پراٹھوں کے ساتھ انتہائی ذائقہ دار ہے اس کے علاوہ اس کو باجرہ اور مکئی کی روٹی کے ساتھ بھی پسند کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ آج کل دالوں میں بھی اس کا استعمال بڑھ رہا ہے خاص کر مکھنی دال جو کہ چنے کی دال کے ساتھ تیار کی

جاتی ہے انتہائی ذائقہ دار ہو جاتی ہے۔ اگر ہم اس کو اپنی ہانڈیوں میں استعمال کریں تو یقیناً ہمارے کھانے بھی مزید ذائقہ دار بن جائیں گے۔

مکھن کے فوائد:

☆ مکھن ہماری ہڈیوں اور دانتوں کے لئے مفید ہے۔

☆ مکھن آنکھوں کی روشنی کو تیز کرتا ہے۔

☆ مکھن جلد کو چمکدار بناتا ہے۔

☆ مکھن دبلے پتلے اور کمزور افراد کا وزن بڑھانے میں مددگار ہے۔

☆ مکھن کینسر کے خلاف قوت معدافعت رکھتا ہے خاص کر چھاتیوں اور آنت کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ مکھن دماغ اور اعصابی نظام کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ مکھن دل کو تقویت دیتا ہے۔

☆ مکھن گھٹیا اور جوڑوں کے دردوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ مکھن تھائیرائیڈز سے متعلقہ بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔

☆ مکھن معدے اور نظام انہظام کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ مکھن اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتا ہے۔

☆ مکھن جنسی مسائل میں مبتلا افراد کے لئے نہایت مفید غذا ہے۔

☆ مکھن ذیابیطس ہونے کے عمل کو کم کر دیتا ہے۔

☆ مکھن انسولین اور بلڈ گلوکوز کی سطح کو کم کرتا ہے۔

☆ مکھن گلے کی خراش اور زخموں کے لئے مفید ہے۔ (www.hamariweb.com)

کراچی (مانیٹرنگ ڈیسک) مکھن (بٹر) ایک ایسی چیز ہے جو آپ کے کھانوں کا ذائقہ بدل دیتا ہے، اس کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ یہ وزن بڑھا کر بھی صحت مند بناتا ہے۔ کچھ لوگوں کو شکایت رہتی ہے کہ بٹر سے موٹاپا بڑھتا ہے اور دل کی بیماری کی پریشانی ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ محدود مقدار میں اس کا استعمال کریں تو یہ صحت کے لئے بہت مفید ہے۔۔ مکھن کھانے کے فوائد: بٹر میں وٹامن اے ای اور کے 2 بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے جسم میں ان وٹامن کی کمی نہ ہونے دینا ہے تو مکھن ضرور کھائیں۔ مکھن میں سیچوریٹیڈ فیٹ بھی کافی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ سیچوریٹیڈ فیٹ صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے ایسا کبھی بھی ثابت نہیں ہو پایا۔ سیچوریٹیڈ فیٹ سے ایچ ڈی ایل نام کا کولسٹرال بڑھتا ہے جو کہ نقصاندہ کولسٹرال کو

اچھےکولسٹرال میں تبدیل کرتا ہے۔ پروسیسڈ اور ٹرانسفیڈ کے مقابلے بٹر کافی اچھا مانا گیا ہے۔ کیونکہ ٹرانسفیڈ نقصاندہ ہوتا ہے۔ بٹر فیٹی ایسڈ بوٹیریٹ کا اہم ذریعہ ہوتا ہے جوکہ ایک بیکٹریا کے ذریعہ بنتا ہے۔ یہی ایسڈ وہ عنصر ہیں جو فائبر کو صحت کے لئے فائدہ مند بناتا ہے۔ کئی بار یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے یہ موٹاپا گھٹانے کا بھی کام کرتا ہے۔ مکھن میں موجود Conjugated Linoleic Acid نام کا عمل باڈی کے موٹابولیجم کو قابو رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا۔ اس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بٹر سے موٹاپا بڑھانے کا خطرہ سب سے کم ہوتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹر بٹر کھانے کی صلاح بھی دیتے ہیں۔ ایک ریسرچ میں کہا گیا کہ بٹر سے موٹاپا کا کسی قسم کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا اور مکھن کھانے کو ذائقہ دار بناتا ہے۔

ملٹھی ''اصل السوس''

(Liquorice Root)

نام۔

عربی میں اصل السوس فارسی میں بیخ مہک گجراتی میں جیٹھی مدھو بنگالی میں ایش ٹی مدھو سندھی میں مٹھی کاٹھی پشتو میں فوگہ ولے انگریزی میں لکورس روٹ اور لاطینی میں گلیسرازگلبرا کہتے ہیں۔

ماہیت

اس کا پودا پانچ چھ فت اونچا اور کسوندی کے پودے کی مانند ہوتا ہے۔اس کے پتے کسوندی کے پتوں سے چھوٹے لمبے ذرا نوکیلے اور شاخ پر ایک دوسرے کے بالکل مقابل ہوتے ہیں۔
پھول سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔پھلی چھوٹی باریک جس میں دو سے پانچ تخم بھرے ہوتے ہیں جڑ زمین کو کھود کر نکالی جاتی ہے۔جڑ کی رنگت اوپر سے مٹیالی لیکن اندر سے زرد اور مزہ شیریں ہوتا ہے۔اس کیجڑ ہی بطور دواء مستعمل ہے۔

مقام پیدائش

اس کو عموماً کشمیر کے چکروتی ڈرگ فارم میں بویا جاتا ہے۔ یہ جموں کشمیر اور پنجاب میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ انگلینڈ اٹلی روس جرمن ایران عراق میں بھی پیدا ہوتا ہے۔

مزاج

مرکب القویٰ بعض کے نزدیک گرم تر درجہ اول۔

افعال

مخرج بلغم، دافع تیزابیت معدہ، کاسر ریاح کھانسی و دافع وغیرہ شامل ہیں۔

استعمال

اخلاط غلیظ کو نضج دینے کی وجہ سے اکثر امراض بلغمی و سوداوی میں منضجات کے نسخوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ چونکہ یہ محلل و ملین اور مخرج بلغم بھی ہے۔ لہٰذا سینہ ریہ قصبہ پھیپھڑوں کی سوزش اور خشونت کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ بحتہ الصوت ربو ضیق النفس اور کھانسی کی مشہور دواء بکثرت مستعمل ہے۔ جالی و نماسل اعضائے باطنی ہے۔ لہٰذا حرقتہ البول گردہ مثانہ کے زخم کے لئے نافع ہے۔ جگر اور معدہ کے امراض خصوصی معدہ کے تیزابیت اور زخم معدہ کی مفید دوا ہے۔ ملین ہونے کی وجہ سے آنتوں کے فضلات اور بلغمی رطوبت کو بذریعہ اسہال خارج کرتی ہے۔ مقوی اعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر امراض عصبانیہ اور عصبی دردوں میں استعمال کراتے ہیں اور کاسر ریاح ہے۔
مغثی و منقیٰ ہونے کی وجہ سے اس کو جوشاندہ رطوبت بلغمی اور معدے فضلات خارج کرنے کے لئے پلاتے ہیں۔

بیرونی استعمال

جالی ہونے کی وجہ سے بیاض چشم اور تقویت بصر میں بطور سرمہ مفید ہے۔ شہد کے ہمراہ ضماداً خس کے لئے مفید ہے۔

خاص احتیاط

اصل السوس کو مقشر کر کے استعمال کریں۔ غیر مقشر ممنوع ہے۔ کیونکہ سانپ اس پر عاشق ہے۔

نفع خاص

امراض پھیپھڑا و معدہ۔

مضر

گردے و طحال۔

مصلح

گردے میں کتیرا اور طحال میں گل سرخ۔

بدل

کتیرا۔

مقدار خوراک۔

تین سے سات گرام یا ماشے۔

مشہور مرکب۔

سفوف اصل السوس شربت اعجاز لعوق املتاس وغیرہ، (www.mufaradat.blogspot.com)

ملٹھی: جادوئی تاثیر کی حامل جڑی بوٹی

ملٹھی کو دنیا کا اہم ترین پودا تصور کیا جاتا ہے۔ یہ مٹر کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ انگریزی میں اسے Liquorice Sweet Wood اور اُردو میں اسے ملٹھی کہتے ہیں۔ ملٹھی عرب، ترکستان اور افغانستان میں عام پائی جاتی ہے۔ پاکستان میں صوبہ بلوچستان اور چترال کے علاقے میں قدرتی طور پر دنیا کی ملٹھی پائی جاتی ہے جبکہ بیشتر ممالک مثلاً عراق، اسپین، یونان، چین اور اٹلی میں بڑے پیمانے پر تجارت کے لیے کاشت کی جاتی ہے۔ اسپین میں ملٹھی کو پہلی بار تیرہویں صدی عیسوی میں کاشت کیا گیا جبکہ برطانیہ میں اس کی کاشت سولہویں صدی میں شروع کی گئی۔

قدیم زمانے ہی سے ملٹھی کو جڑ کو استعمال کیا جا رہا ہے۔ روم کی تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ چوتھی صدی میں ملٹھی کو بطور دوا استعمال کیا جاتا تھا اور کہا جاتا تھا کہ اس کی جڑ پیاس کو ختم کرنے میں جادوئی تاثیر رکھتی ہے اور اس کی جڑ چوسنے کے بعد انسان بغیر پانی کے بارہ دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ارسطو بھی ملٹھی کی جڑ کو پیاس کم کرنے اور شوگر میں مفید بیان کرتا ہے۔ قدیم چینی علم الادویہ میں بھی ملٹھی کو پیاس، کھانسی، بخار، درد ضیق النفس میں استعمال کیا جاتا تھا اور اس کا مسلسل استعمال عمر میں اضافے کا باعث سمجھا جاتا تھا۔

ملٹھی پر بہت سی سائنسی تحقیقات کی گئی ہیں جس سے اس میں موجود درج ذیل کیمیاوی اجزاء دریافت کیے گئے۔ ان میں ایک زرد رنگ کا قلمی سفوف، ایک لیس دار مادہ، شکر انگوری، نشاستہ، فاسفورک، سلفیورک اور میلک ایسڈ، ترشے، کیلشیم اور میگنیشیم کے نمک اور گلاسیرایزین شامل ہیں۔ گلاسیرایزین شکر سے 50 سے 200 گنا زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔

ملٹھی اپنی گرم خاصیت کی بنا پر سوداوی امراض مثلاً بواسیر، تپ کہنہ اور دمہ خشک میں استعمال کی جاتی ہے اور یہ اپنی محلل غشاء مخاطی خاصیت کی بدولت دقت بول، تقطیر البول، سوزاک اور قروح الحلیل کی بیماری میں بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ ملٹھی کا استعمال یرقان میں

آنکھوں کی زردی ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔اس کا جوشاندہ پینے سے بذریعہ قے بلغم خارج ہوتا ہے اور پھیپھڑے کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔قے نہ آنے کی صورت میں بذریعہ دست پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور سینہ وحلق کی ترشی زائل ہو جاتی ہے۔ ملٹھی اپنی مخرج صفرا خاصیت کی وجہ سے پیچش، یرقان، ورم صفراوی میں مفید ہے۔

یورپ میں السر کے علاج کے لیے ملٹھی استعمال کی جاتی ہے۔جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ معدے کے زخمی خلیوں کو ٹھیک کرنے میں ملٹھی مدد دیتی ہے۔اس کے علاوہ ملٹھی کا استعمال ہاتھ پاؤں کی جلن اور اخراج خون میں فائدہ مند ہے۔نیز ٹی بی، ورم ہر قسم، ورم گردہ، پتے کی پتھری اور آماس کے لیے بہترین ہے۔ (www.htv.com.pk)

ملٹھی بتائے فائدے ہی فائدے

ہندو پاک میں ملٹھی کو غذا سے زیادہ دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔مگر اس کے باوجود یہ ہندو پاک کے ہر باورچی خانے میں موجود ہوتی ہے۔آیورویدک طریقہ علاج کو ماننے والوں کا کہنا ہے کہ قدرت نے تمام بیماریوں کیلئے شفاء کا کوئی نہ کوئی ذریعہ ضرور بنایا ہے اور ملٹھی بھی ان میں سے ایک ہے۔ ملٹھی ایک ایسی میٹھی جڑ ہے جو اپنی معجزاتی اور شفا بخش خصوصیات کے سبب آج بھی استعمال کی جاتی ہے۔خریدنا اور محفوظ رکھنا ملٹھی کی جڑیں اور زیرزمین تنا فائدہ مند ہے۔یہ لکڑی کے خشک ٹکڑوں کی طرح ہوتے ہیں جو سخت اور ریشے دار ہوتے ہیں۔اس میں ایک لمبا پتلا اُبھار ہوتا ہے اور گہرا رنگ ہوتا ہے۔اس کی خوشبو دوا جیسی اور بہت تیز ہوتی ہے۔ابتداء میں یہ میٹھی لگتی ہے لیکن کھا لینے کے بعد اس کا ذائقہ ہلکا کڑوا محسوس ہوتا ہے بالکل اسی طرح جیسے سیکریں ہوتا ہے۔اگر ملٹھی کو چباتے رہیں تو اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا جاتا ہے۔ادویاتی استعمال ملٹھی کو گلے کی سوجن دور کرنے کیلئے چبایا جاتا ہے۔خشک نزلہ یا زبان پر خراش کی صورت میں پانی میں ملٹھی کی جڑ ملا کر غرارے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے چونکہ ملٹھی تیزاب سے ہونے والی جلن کو کم کرتی ہے اس لیے اس کو گیسٹرک السر میں مفید قرار دیا جاتا ہے۔ ملٹھی کے پاؤڈر کو مکھن اور شہد میں ملا کر زخم اور کٹی ہوئی جلد پر لگایا جاتا ہے۔ ملٹھی اور سرسوں کے تیل کو ملا کر پیسٹ بنا کر پاؤں یا انگلی کے کسی حصے کے سخت ہو جانے پر لگایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ ملٹھی، دودھ اور زعفران کا پیسٹ بنا کر گنج پن اور خشکی کا علاج کیا جاتا ہے۔ ملٹھی مختلف ادویاتی سیرپ اور گولیوں میں ذائقہ پیدا کرنے کیلئے استعمال کی جاتی ہے جبکہ دوران حمل، دل اور گردے کی بیماریوں میں اس کا استعمال غیر موافق قرار دیا جاتا ہے۔ 6.6 گرام ملٹھی اور سونف ذرا کوٹ کر 370 گرام پانی میں چار پانچ جوش دے کر اس قہوے میں دودھ، کھانڈ یا نمک ملا کر صبح وشام پینے سے بھوک زیادہ لگتی ہے، بدن چست رہتا ہے، پیاس دور اور نزلہ زکام کا خطرہ ٹل جانے کے علاوہ دماغ تروتازہ ہو جاتا ہے۔معدہ میں تیزابی مادہ جمع ہو جانے سے جب درد ہونے لگے اور مریض تڑپنے لگے تو چھ گرام ملٹھی، پودینہ اور ایک بڑی الائچی کو دو کپ پانی میں جوشاندہ بنا کر گھونٹ گھونٹ کھانڈ یا نمک ملا کر پلاتے رہنے سے خدا کے فضل سے جلد صحت یابی ہوتی ہے۔ مسکن، ملین اور مدر بول ہے۔کھانسی کو مفید، غلیظ اخلاط کو معتدل القوام کرتی ہے۔ (www.ubqari.org)

ملٹھی کے فوائد

پیلا یرقان اور بھوک کی کمی کے لئے

اکسیر جگر کے ھمراہ سفوف ملٹھی استعمال کرنے سے بہت جلد افاقہ ھوتا ھے۔

کھانسی کے لئے

سفوف ملٹھی بیحد مفید ھے۔

السر کے لئے

سفوف ملٹھی مفید ہے۔

خونی پیچش اور مروڑ کیلئے

چھلکا انار. بیل گری کے ساتھ لاجواب ھے۔

الرجی کیلئے

عناب اور ملٹھی گرم پانی میں بھگو کر صبح مل چھان کر پی لیں یہ نسخہ نفسیاتی دباؤ. ڈپریشن تیزابیت اور گرمی کے لئے مفید ھے۔

آملہ خشک ملٹھی دھنیا اور کوزہ مصری ھموزن سفوف بنائیں۔ گرمی ورم جگر یرقان صفرا. الرجی پیشاب کی جلن کمی خون ھائی بلڈ پریشر کی کثرت کیلئے بہت مفید ھے۔

جریان

سفوف ملٹھی شربت بزوری کے ھمراہ بہت مفید ھے۔

ٹی بی

ست ملٹھی. گوند کتیرا. گوند کیکر. شکر تیغال. ھر ایک دس گرام۔ سفوف بنا کر تین گرام وقفے وقفے سے استعمال کرنا ٹی بی کے لئے مفید ھے۔

پیاس اور سوزش معدہ کے لئے ملٹھی نافع ھے۔

پٹھوں کو قوت دیتی ھے۔

سینہ کے امراض کے لئے مخرج بلغم ھے۔

محلل اور ملین ھے بلغمی وسوداوی میں منضج کے نسخوں میں استعمال ھوتی ھے۔

ملٹھی کا پانی بطور شربت استعمال کیا جائے تو گرمی کی شدت سے برداشت پیدا ھوگی۔

مکئی ''چھلی''

(Indian Maiza Corn)

نام

عربی میں حنط رومی یاضند روس ہندی میں بھٹا پہاڑی میں کرکڑی گجراتی میں مکائی پنجابی میں چھلی اورانگریزی میں انڈین میزا کارن کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہورغلہ ہے اس کے خوشے کو بھٹہ اوردانے نکال لینے کے بعد جو چیز رہ جائے اس کو گلی کہتے ہیں ۔سٹہ کو آگ پر بھون کر یا آج کل نمک کڑائی میں ڈال کر نیچے آگ جلا کر بھون کر کھاتے ہیں مکئی کے دانے خشک کر کے اس کا آٹا بنایا جاتا ہے ۔اور مکئی کے آٹے کی روٹی ساگ وگوشت کے ساتھ کھاتے ہیں یا مکئی کے آٹے کی روٹی بنا کر صبح ناشتے میں دہی میں ڈال کر کھاتے ہیں ۔
مکئی مویشیوں کے چارے کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہے ۔

مزاج

سرد خشک۔درجہ دوم۔

افعال

قابض،نفاخ،مکئی،بریان ملین۔

استعمال

جیسا کہ ماہیت میں بیان کیا جاچکا ہے کہ پیس کر روٹی پکا کر بکثرت کھاتے ہیں اس سے غذائیت کافی حاصل ہوتی ہے۔لیکن جوار کی بہ نسبت زیادہ ثقیل اور قابض ہے۔مکئی بھون کر کھانے سے قبض دور ہوجاتی ہے۔

پھٹے سے دانے نکالنے کے بعد جو گلی باقی رہتی ہے۔اس کو خاکستر کر کے خون بواسیر وحیض کے لئے کھلاتے ہیں اور گلی سوختہ کو نمک کے ہمراہ کھانسی میں استعمال کرتے ہیں۔کالی کھانسی میں شہد کے ہمراہ گلی سوختہ کا سفوف دینا انتہائی مفید مجرب ہے۔

بھٹے کے بال جس کو ڈاڑھی بھی کہتے ہیں۔دوتولہ جوش دے کر تین روز تک پلانا ریگ یا پتھری گردہ کے لئے مفید ہے۔

کارن فلور جو آئس کریم فیرینی اور سوپ کے علاوہ شربت کو گاڑھا کرنے کے لئے بکثرت مستعمل ہے۔مکئی کے آٹے سے سوجی الگ کر کے اس کا حلوا اور مختلف میٹھی اشیاء تیار کرتے ہیں۔

مکئی میں تمام اناجوں کی نسبت روغن زیادہ ہوتا ہے۔اور کان آئیل آج کل دل کے امراض کے لئے مفید خیال کیا جاتا ہے۔اور لوگ اسے بکثرت استعمال بھی کرتے ہیں۔

نائٹروجنی مادہ بھی اس میں سات فیصد ہوتا ہے۔اس کے آٹے میں لیس نہیں ہوتی کیونکہ اس میں گلوٹین نہیں ہوتا ہے۔

نفع خاص

سل میں مفید۔

مضر

دیر ہضم اور نفاخ ہے۔

مصلح

نمک،مرچ سیاہ،شکر،

بدل

چھوٹی جوار۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

مکئی بھی جَو، جئی (OATS) اور چاول کی طرح ایک اہم غلّہ ہے۔ امریکا میں اسے گیہوں کی طرح اُگایا جاتا ہے۔ مکئی کو وہاں کی ثقافت اور تہذیب میں خاص اہمیت حاصل ہے۔ یہ صنعتی اور ادویاتی مصنوعات میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ دنیا کے مختلف حصوں میں مکئی کھا کر لاکھوں غریب اپنی بھوک مٹاتے ہیں۔

مکئی کی سبز رسیلی، خوش ذائقہ گودے دار پتوں اور دانوں کو مویشیوں کے لیے بطور چارہ استعمال کیا جاتا ہے، جن میں خاص طور پر دودھ دینے والے مویشی شامل ہیں۔

امریکا میں مکئی کی نئی اقسام جینیاتی تبدیلیوں کے ساتھ اُگائی جا رہی ہیں۔ مکئی امریکا اور میکسیکو کے جنوبی علاقوں میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے اور یہی اس کا اصل وطن ہے۔ اس کا پودا گھاس کی شکل کا اور لمبا ہوتا ہے۔ یہ پودا جس نسل سے تعلق رکھتا ہے، اس نسل یا خاندان میں کئی قسم کے دلیے بھی شامل ہیں۔ مکئی پیدا کرنے والے ملکوں میں امریکا، چین برازیل، ارجنٹائن، میکسیکو، فرانس، جنوبی افریقہ، روس، رومانیہ اور یوگاسلادیہ شامل ہیں۔ ہندستان میں اسے پرتگالی سیاحوں نے 17 ویں صدی عیسوی میں متعارف کرایا۔ پاکستان میں خیبر پختونخوا اور پنجاب کے بارانی علاقوں میں مکئی کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔ سندھ میں اس کی پیداوار کم اور یہ صرف حیوانات کو چارے کے طور پر کھلانے کے لیے اگائی جاتی ہے۔

مکئی کے چھوٹے پودے میں ایک یا دو بھٹے لگتے ہیں، جب کہ بڑے پودے میں دو یا تین بھٹے، امریکا اور دوسرے ممالک میں مکئی کے پودے میں دوسرے پودوں کی قلمیں لگا کر نئی قسم کی مکئی اُگائی جا رہی ہے۔ ان دونسلی پودوں میں کیڑا نہیں لگتا۔ اس کی فروخت عام مکئی سے زیادہ ہوتی ہے۔ مکئی کا بھٹا مخروطی شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں چھ سات انچ لمبے خوشے اگتے ہیں۔ پھر ان خوشوں میں مکئی کے دانے اُگتے ہیں۔ یہ دانے سرخ، قرمزی، پیلے یا سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ مکئی کے دانوں کا گودا نرم اور ملائم ہوتا ہے اور اس میں نشاستہ (کاربوہائڈریٹ) گلوٹن یعنی لحمیاتی مرکب (جو غلے میں پایا جاتا ہے) اور ریشہ شامل ہوتا ہے۔ مکئی میں شامل نشاستے کی بنا پر اس سے کسٹرڈ اور پڈنگ تیار کی جاتی ہے۔ اسے سوپ کو گاڑھا کرنے، چٹنیوں کو مزے دار بنانے اور بیکری کی بہت سی اشیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔

شہروں میں لانڈری والے پولیس، ملٹری کے لباس، طالب علموں کی یونی فارم، معالجین کے سفید کوٹ اور صفائی کا کام کرنے والے افراد کے اپیرن کو سخت اور بے لچک بنانے کے لیے مکئی کا نشاستہ استعمال کرتے ہیں۔ کرتے شلوار اور قمیص میں بھی اس کا کلف لگا کر پہنا جاتا ہے۔ مکئی سے لئی بھی بنائی جاتی ہے۔ لفافوں کا منھ بند کرنے، والا، پیپر لگانے اور قالینوں کی پشت پر لگانے کے کام آتی ہے۔ مکئی کی لئی کو ادویہ کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

مکئی کے دانوں کو بھون کر بھی کھایا جاتا ہے۔ خواتین اپنے اہل کانہ کو اس کا دلیا بنا کر کھلاتی ہیں۔ اسپتالوں میں مریضوں کو مکئی دی جاتی ہے، تاکہ وہ جلد توانائی حاصل کر سکیں۔ پاکستان اور ہندوستان میں مکئی خوب کھائی جاتی ہے۔ مکئی کا تیل صحت بخش ہوتا ہے، اس لیے کہ

اس میں کولیسٹرول نہیں ہوتا اور رگوں میں نہیں جمتا۔شام کے وقت جب بھوک لگتی ہے تو بچے بڑے سب ہی کچھ کھانے کی فرمائش کرتے ہیں،ایسے میں خاتون خانہ پاپ کارن بنا کر انھیں دیتی ہیں۔اگر کوئی مہمان بے موقع آجائے تو پاپ کارن کو نمکو کے ساتھ رکھ کر تواضع کی جا سکتی ہے۔

مکئی میں 55 سے 9 فیصد لحمیات (پروٹینز)،66 فیصد نشاستہ اور 3 سے 2 فیصد چکنائی ہوتی ہے۔28 گرام مکئی 3 گرام کیلسیئم اور ۰ء۷ ملی گرام فولاد ہوتا ہے،لیکن حیاتین بالکل نہیں ہوتیں۔حیاتین کی کمی کے باعث مکئی کھانے والوں کو "پیلگرا" (PELLAGRA) نامی مرض لاحق ہو جاتا ہے،جس میں جلد ہاضمے کا نظام اور اعصابی نظام متاثر ہوتے ہیں۔ایسے افراد کو حیاتین ب (وٹامن بی) والی غذائیں کھانی چاہییں۔

مکئی کے بھٹے بڑے چھوٹے سب ہی شوق سے کھاتے ہیں۔بچوں کے لیے مائیں بھٹوں کو انگیٹھی کے کوئلوں پر سینک لیتی ہیں۔مکئی کے دانے اگر آپ کو سخت لگتے ہیں تو انھیں مکئی کے تیل میں تل سکتے ہیں۔تلنے کے بعد دانے نرم اور ملائم ہو جاتے ہیں۔بھٹوں کو گرم پانی میں اُبالنے کے بعد بھی تلا جاتا ہے،جس سے ذائقے میں اضافہ ہو جاتا ہے،اُبلے ہوئے بھٹے زیادہ تر چین،کوریا،جاپان،ہندوستان،اور پاکستان میں کھائے جاتے ہیں،بھنے ہوئے بھٹے ہمارے ہاں ٹھیلوں پر فروخت کیے جاتے ہیں۔انھیں جب نمک یا لیموں لگا کر کھایا جاتا ہے تو بہت مزے دار ہو جاتے ہیں۔مکئی کے آٹے کی چپاتیاں بھی بنائی جاتی ہیں،جو سرسوں کے ساگ کے ساتھ بہت شوق سے کھائی جاتی ہیں۔یہ ساگ زیادہ تر سردیوں میں کھایا جاتا ہے۔ایسا ساگ اب ہوٹلوں میں بھی دستیاب ہے۔مکئی کے آٹے کو اگر گندم کے آٹے کے ساتھ ملا لیا جائے تو اس سے معدے کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے اور قبض بھی نہیں ہوتا۔یہ ذیابیطس کے اثرات کو کم کرتا اور دل کی بیماریوں کو گھٹاتا ہے۔

مکئی دوا،غذا اور شفاء

خوراک میں نشاستہ کی زیادہ مقدار قولون کینسر،کولیسٹرول اور آئی بی ایس کے خطرات کم کرنے کا موجب بنتی ہے۔مکئی میں یہ خاصیت موجود ہے اگر آپ دن میں ایک سٹہ یا پھر ایک کپ مکئی کا استعمال کریں تو اس سے 4.18 فیصد فائبر حاصل کر سکتے ہیں جس سے بلڈ شوگر کو مستحکم کرنے میں مدد حاصل ہوتی ہے۔

گرمیوں کی آمد کے ساتھ ہی روزمرہ غذا کے شیڈول میں نمایاں تبدیلی آجاتی ہے لیکن اس موسم میں مکئی کے بھٹے کے مترادف اور کوئی سبزی نہیں ہے جو اس موسم کے مطابق لذت اور غذائیت سے فیض یاب کرتی ہو،مکئی کا ایک سٹہ بھی وہ کمال دکھاتا ہے جو شاید ہی کوئی اور دکھاتا ہو۔مکئی کا شمار اناج کی اس قسم میں ہوتا ہے جو سال کے آغاز سے اختتام تک مارکیٹ میں باآسانی دستیاب رہتی ہے۔

مکئی کے چونکا دینے والے فوائد:

اطباء کے نزدیک بادی اور قابض ہے،بھوک بڑھاتی اور بدن کو فربہ کرتی ہے۔بلغم صفرا اور باد کے فساد کو دور کرتی ہے۔دیر ہضم ہے،

باہ کو قوت دیتی ہے‘ بدن کو قوت دیتی ہے‘ زیادہ استعمال کرنے سے دردشکم‘ قولنج اور بواسیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کھانے کے بعد ہونے والی قے کو روکتی ہے۔ سل کے مریضوں میں اس کی روٹی اچھی ہے۔ آنکھوں کی بصارت بڑھاتی ہے۔ کمزور لاغر بدن کو قوت دیتی ہے۔ اس کے آٹے کا لپٹا بنا کر مریض کو پلانے سے صحت ہوتی ہے اور بھوک میں خوب اضافہ ہوتا ہے۔ مکئی کا تیل بدن کو فربہ کرتا ہے۔ اچھی مکئی کے کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے لیکن جس کو موافق نہ آئے اس کو لگاتار کھانے سے دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے پومل یا کھیلیں مریض کو ہرگز نہ کھلائے جائیں اس کی گلی کا کوئلہ کرکے اور پیس کر پھانکنا حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے۔ مکئی کی گلی چھ ماشہ ہیضہ کے مریض کو پیس کر دیں تو فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی گلی کی راکھ میں نمک ملا کر پھنکی لگانے سے کالی کھانسی اور زکام کی کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ اسے دن میں پانچ پانچ رتی تین مرتبہ دیتے ہیں۔ اس کی ڈاڑھی کا جوشاندہ یا خیساندہ پلانے سے مثانہ کے امراض اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے۔ یونانی اطباء کے مطابق مکا بلغم اور خون بستہ کو تحلیل کرتی ہے۔ دستوں کو روکتی ہے‘ سل میں مفید ہے۔ اس کا آٹا سر کے میں ملا کر لیپ کرنے سے خارش اور ہاتھ پاؤں و ناخنوں کے پھٹنے کو مفید ہے۔ اس کے جوشاندہ کا حقنہ آنتوں کے زخم کو دور کرتا ہے اس میں غذائیت گیہوں سے کم ہے۔

نشاستہ سے بھرپور خوراک: خوراک میں نشاستہ کی زیادہ مقدار قولون کینسر‘ کولیسٹرول اور آئی بی ایس کے خطرات کم کرنے کا موجب بنتی ہے۔ تحقیقی ماہرین کے مطابق جو لوگ مکئی کا استعمال کرتے ہیں ان میں بلڈ شوگر‘ انسولین کی مقدار مناسب حد تک کنٹرول کی جاسکتی ہے۔ اس حوالے سے ماہرین نے دو ایسے گروپس میں شامل افراد کا موازنہ کیا جو ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا تھے۔ ایک گروپ نے فائبر (نشاستہ) پر مشتمل غذا کا استعمال کیا جبکہ دوسرے گروپ نے کم نشاستہ والی غذا استعمال کی گئی۔ پہلے گروپ میں صحت کی جانب سے مثبت نتائج ظاہر ہوئے کیونکہ ان افراد نے چوبیس گرام تک فائبر روزانہ استعمال کیا جبکہ دوسرے گروپ میں کولیسٹرول اور بلڈ شوگر کی شکایات بدستور جاری رہیں۔ مکئی کو پاپ کارن‘ سوپ‘ سلاد اور سالن وغیرہ میں پکایا جاتا ہے اور ایک طرح سے اس کو گرمیوں میں باربی کیو کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مکئی کے بھٹے اور سٹے بچوں میں مقبول عام ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں اور سبزیوں میں اگر مکئی کو زیادہ ترجیح دی جائے تو زیادہ مفید ہے۔ (www.ubqari.org)

مونگ ''دال مونگ''

(Green Gram)

نام

عربی میں ماش مج فارسی میں بنو ماش بنگالی میں موگ گجراتی میں مگ لیلا سندھی میں مگ سنسکرت میں مدگ اور انگریزی میں گرین گرام کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور عام غلہ ہے اس کے دانے آڑو کے دانوں سے چھوٹے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔

مزاج

سرد خشک درجہ اول۔

مونگ

مقشر تری اور خشکی میں معتدل۔

افعال واستعمال

مونگ کی دھلی ہوئی دال بیماروں کیلئے اچھی اور سستی غذا ہے کیونکہ کیثرل غذا اور صالح الکمیوس اور صالح خلط پیدا کرتی ہے۔معمولی اسہال وپیچش میں دال مونگ مقشر اور چاول کی کھچڑی پکا کر دینے سے فائدہ کرتی ہے۔جبکہ غیر مقشر ملین اور مقشر قابض ہے گرمی کو تسکین دیتی ہے۔لہٰذا گرم امراض میں بکثرت مستعمل ہے۔بیماروں کو مونگ کی دال کا پانی دیا جاتا ہے۔پانی تیار کرنے کیلئے مونگ کی دھلی ہوئی دال ایک چھٹانک پانی تین پاؤ قدرے نمک ملا کر دو تین گھنٹے خوب پکا کر چھان لیں۔

اس کا لیپ چھائیں کو دور کرتا ہے۔درد سینہ و چوٹ کو نافع ہے آرد مونگ کی روٹی ایک طرف سے پکا کر خام جانب پر روغن گل مل کر باندھنا سرسام میں مفید ہے۔

صفراوی امراض خصوصاً صفراوی بخاروں میں برگ خرفہ یا برگ آہو کے ہمراہ پکا کر کھلانا مفید ہے۔

نفع خاص

کیثر الغذا۔

مضر

سرد امزاجہ کیلئے۔

مصلح

لونگ۔دارچینی،زیرہ،زنجبیل۔

بدل

باقلہ۔

مقدار خوراک۔

تین گرام برائے مالش ہمراہ تیل السی۔

صحت مند غذا

دالیں دنیا کے صحت مند ترین کھانوں میں سے ہیں۔یہ تقریباً دنیا کے ہر ملک میں کھائی جاتی ہیں۔کئی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی

ہے کہ دالیں، فائبر، وٹامن اور معدنیات کی وجہ سے دل کی صحت کے لئے بہترین ہیں۔ دالوں میں فولیٹ اور میگنیشیم پائے جاتے ہیں۔ میگنیشیم کی کمی سے دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دالوں کے باقاعدہ استعمال سے یہ کمی دور رکھی جاسکتی ہے۔ دالوں میں موجود فائبر کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول کا لیول کم ہوتا ہے۔ کولیسٹرول اگر بڑھتا جائے تو خون کی نالیوں کی دیواروں میں جمع ہو کر ان نالیوں کو بلاک کرسکتا ہے۔ اس سے آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اگر دل کو خون کی سپلائی بند ہو جائے تو اس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے۔

اگر دماغ کو آکسیجن کی سپلائی رک جائے تو اسٹروک ہو جاتا ہے۔ کولیسٹرول کا لیول نارمل دائرے میں رکھنا سبھی کے لئے ضروری ہے لیکن ذیابیطس کے مریضوں میں خاص طور پر کولیسٹرول کو قابو میں رکھنا ضروری ہے کیونکہ ذیابیطس میں ویسے ہی خون میں شوگر کے زیادہ ہونے سے خون کی نالیوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یعنی کہ ایک کی جگہ دو مسئلے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے عام افراد کو دالوں کا استعمال زیادہ کرنا چاہیئے تا کہ ان مسائل کو روکا جاسکے۔

اقوام متحدہ کے تحت سال 2016 کو غریبوں کے گھروں میں سب سے زیادہ پکنے والی ڈش ”دال“ سے منسوب کیا ہے، یعنی 2016 کو دال کا سال قرار دیا ہے۔ جس کا مقصد دنیا بھر کے عوام میں دالوں کی غذائی افادیت کا شعور اجاگر کرنا ہے۔ دالیں غذائیت کے اعتبار سے گوشت کے بعد پروٹین کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں۔ اسی لئے انہیں غریبوں کا گوشت بھی کہا جاتا ہے۔

غذائیت

زیادہ گوشت کھانا آنتوں کی صحت کے لیئے مضر ہے۔ اس سے آنتوں کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ فروٹ، سبزیاں اور دالیں کھانے سے آنتوں کی صحت بہتر رہتی ہے اور ان میں کینسر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دالیں کھانے سے قبض کی شکایت بھی دور ہوتی ہے۔ یہ فوائد حاصل کرنے کے لیئے ہفتے میں ایک سے زائد بار دال کھانی چاہیئے۔ دالیں ذیابیطس کے مریضوں کے لیئے بہترین ہیں کیونکہ فائبر موجود ہونے کی وجہ سے دال کھانے سے مریضوں کے خون میں شوگر کی مقدار میں زیادہ اضافہ نہیں ہوتا۔ دال چاول ایک پسندیدہ خوراک ہیں۔ دال کا سوپ بھی بنایا جاسکتا ہے۔ وہ بہت مزے کا بنتا ہے اور تمام لوگ اسے با آسانی بنا سکتے ہیں۔ دال دھو کر اس میں پانی، نمک، مرچ اور ہلدی ملا کر پکائیں۔ ایک ٹماٹر کاٹ کر ڈال دیں۔ جب دال نرم ہو جائے تو اس کو بلینڈ کرلیں۔ ریگولر دال سے اس کو زیادہ پتلا رکھنا ہوگا۔

دالوں میں فولاد موجود ہوتا ہے۔ فولاد سے خون کے سرخ جسیمے بنتے ہیں اور اگر فولاد کی کمی ہو تو جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ خواتین میں فولاد کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کی بیماری بہت عام ہے۔ خون کے سرخ جسیمے آکسیجن کی سپلائی کا کام کرتے ہیں اور اگر ان کی کمی ہو تو مریضوں میں تھکن کی شکایت ہوسکتی ہے۔ دال اس کا بہترین علاج ہے۔ دالوں میں فولیٹ موجود ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین میں فولیٹ کی کمی کی وجہ سے ان کے ہونے والے بچوں میں جسمانی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے ایک سنجیدہ بیماری نیورل ٹیوب ڈیفیکٹ ہے۔ اس بیماری کے شکار معصوم بچے تمام زندگی کے لیئے معذور ہو جاتے ہیں۔

بہترین ڈائٹ

اگر آپ وزن کم کرنے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں تو دالوں کو اپنی خوراک کا باقاعدہ حصہ بنائیں۔ دالوں میں کئی ضروری وٹامن اور نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ ان سے پروٹین حاصل ہوتے ہیں اور چکنائیاں نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ ایک کپ پکی ہوئی دال میں صرف 230 کیلوریاں ہوتی ہیں۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق دالوں کا استعمال بلڈ پریشر کو خطرناک حد تک بڑھنے سے روکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دالیں انسانی خون کو صاف کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ سبھی دالیں آئرن کا خزانہ ہیں۔ ایک پلیٹ دال روزانہ کھانے سے مطلوبہ خوراک کا 37 فیصد آئرن حاصل ہوتا ہے۔ اور دالوں کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے پٹھے کو مضبوط بناتی ہے۔

خواص کے لحاظ سے مختلف دالوں میں تھوڑا بہت فرق ہوتا ہے۔ یہاں چند دالوں اور ان میں موجود غذائی اجزا کی تفصیل بیان کی جارہی ہے۔

ارد کی دال

ارد کی دال دیگر تمام اقسام کی دالوں میں سب سے زیادہ غذائیت کی حامل ہوتی ہے۔ اس کی کاشت اگرچہ پورے ایشیا اور افریقہ میں ہوتی ہے لیکن جتنی اہمیت اسے برصغیر میں دی جاتی ہے اتنی اہمیت اسے کہیں اور حاصل نہیں۔ ارد کی دال میں پروٹین 0.24 فیصد، رطوبت 9.10 فیصد، چکنائی 4.1 فیصد، چکنائی 9.0 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 6.59 فیصد ہوتی ہے۔ اسی طرح 100 گرام دال میں فاسفورس 385 ملی گرام، آئرن 1.9 ملی گرام، کیلشیم 3.9 ملی گرام کے علاوہ قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی پائی جاتی ہے۔

ارہر کی دال

ارہر کی دال بھی برصغیر کے لوگوں کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ جبکہ اس کی کاشت برصغیر کے علاوہ انڈونیشیا، جزائر غرب الہند اور افریقہ میں کی جاتی ہے۔ ارہر کی دال میں پروٹین 3.22 فیصد، ریشے 5.1 فیصد، رطوبت 4.13 فیصد، معدنی اجزا 5.3 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 6.57 فیصد اور قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس موجود ہوتی ہے۔ جبکہ اس میں فاسفورس، آئرن اور کیلشیم کی بھی مناسب مقدار شامل ہوتی ہے۔

مسور کی دال

یہ منہ اور مسور کی دال۔۔ اندازہ لگالیجیے یہ دال اتنی مشہور ہے کہ اس کے حوالے سے محاورہ بھی موجود ہے۔ انسانی خوراک کے لیے کاشت کی جانے والی نباتات میں مسور کی دال قدیم ترین چیز ہے۔ زمانہ قدیم میں یونان اور روم میں یہ شوق سے کھائی جاتی تھی۔ پاکستان اور بھارت میں آج بھی اس کا بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ دال میں 12 فیصد رطوبت، 25 فیصد پروٹین 60 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہے۔ جبکہ پوٹاشیم اور فاسفورس بھی وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

چنے کی دال

برصغیر میں سب سے زیادہ استعمال ہونی والی دال چنے کی ہے ۔موجودہ دور میں اس کی زیادہ تر کاشت پاکستان اور بھارت کے علاوہ مصر،جنوبی امریکا،آسٹریلیا،اورایتھوپیامیں کی جاتی ہے ۔چنے کی خشک دال میں 1.17 فیصد پروٹین ،0.3فیصدمعدنیات،8.9فیصد معدنیات ،9.3فیصد ریشے ،3.5فیصدچکنائی اور 9.60فیصد کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہے ۔ 100 گرام چنے کی دال میں فاسفورس 312 ملی گرام،وٹامن سی 3 ملی گرام،کیلشیم 2.2 ملی گرام،آئرن 2.10 ملی گرام کےعلاوہ مناسب مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی شامل ہوتی ہے ۔

مونگ کی دال

مونگ کی دال کا آبائی وطن ہندوستان ہے ۔جہاں اس کی کاشت زمانہ قدیم سے ہوتی چلی آرہی ہے ۔اپنے طبی خواص کےلحاظ سے پاک بھارت میں اس کا استعمال بھی بہت کیا جاتا ہے ۔مونگ میں پروٹین 24فیصد، چکنائی 1.3فیصد، رطوبت 10.4فیصد، معدنی اجزا5.3فیصد، ریشے 1.4فیصد، کاربوہائیڈریٹس 7.56فیصد ہوتی ہے ۔جبکہ 100 گرام مونگ کی دال میں فاسفورس 326 ملی گرام، آئرن 36.7 ملی گرام،کیلشیم 124 ملی گرام اورکسی حدتک وٹامن بی کمپلیکس پائی جاتی ہے ۔

مونگ پھلی

(Ground Nut)

نام

بنگلہ میں چینا بادام گجراتی میں ماڈوی یا بھوئی چنے سندھی میں بوہی مگ اور انگریزی میں گراؤنڈ نٹ کہتے ہیں۔

ماہیت

بیل دار پودا ہے۔اس کو پھلیاں لگتی ہیں جن کے اندر سے مغز نکلتا ہے۔ یہ زیادہ تر ریتلی زمین میں ہوتی ہے۔اس کا ذائقہ روغن دار اور مونگ کے دانوں سا مزہ ہوتا ہے۔ یہی اس کی وجہ تسمیہ ہے اس کو بھون کر کھاتے ہیں اس کے اوپر نرم چھلکا ہوتا ہے ہاتھ سے توڑا جاسکتا ہے۔بھون کر کھانے سے اس کا ذائقہ مزے دار ہو جاتا ہے۔

بنگال میں یہ چین سے آئی تھی۔اسلئے اس کا بنگالی نام چینا بادام مشہور ہو گیا ہے۔

مقام پیدائش

جنوبی ہند، مشرقی یو پی، بمبئی بنگال پاکستان میں سندھ پنجاب خصوصاً تھل میں زیادہ ہوتی ہے۔

مزاج

گرم و خشک تیسرے درجہ میں۔

افعال و استعمال

مونگ پھلی نہ صرف بطور خوراک استعمال ہوتی ہے۔اور اس کے مغز سے تیل نکلا جاتا ہے۔اس تیل کو بناسپتی گھی کے طور پر یا مٹھائی بنانے کے کام آتا ہے۔

مونگ پھلی مجفف اور مقوی اعصاب ہے عام طور پر اس کو جریان و سیلان اور سرعت کا سبب قرار دیا جاتا ہے لیکن اس کا مناسب معتدل استعمال بالکل غیر مضر ہے۔بلکہ یہ فوائد میں کاجو اور اخروٹ وغیرہ سے کم نہیں ہے۔

مونگ پھلی کا تیل روغن زیتون کا عمدہ بدل ہے اور اس کو سیلڈ آئیل کہتے ہیں۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

مونگ پھلی ایک پھلی دار دیوار ہے لیکن اس کا شمار میوہ جات میں ہی ہوتا ہے۔مونگ پھلی کو کھانے کے علاوہ اس کا تیل بھی نکالا جاتا ہے جو مختلف کھانوں، ڈبل، روٹی، کیک اور ادویات وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے۔مونگ پھلی کو لوگ کچا، بھون کر اور اُبال کر استعمال کرتے ہیں اس کے علاوہ اس کو مختلف پکوانوں میں شامل کر کے ذائقہ دار پکوان بنائے جاتے ہیں۔خاص طور پر میٹھے پکوانوں میں مونگ پھلی کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ اس کے بے شمار طبعی فوائد بھی ہیں۔مونگ پھلی کو زیادہ پکایا نہ جائے اس سے اس میں موجود کیمائی مادے ضائع ہو جائیں گے۔مونگ پھلی تمام میوہ جات میں سے سستا میوہ ہے جسے امیر و غریب با آسانی خرید سکتا ہے۔مونگ پھلی اخروٹ کا متبادل ہے جو اخروٹ نہ خرید سکتے ہوں وہ مونگ پھلی خرید کر اخروٹ والے تمام اجزء کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

طبعی لحاظ سے مونگ پھلی میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

مونگ پھلی میں پروٹین، کیلشیم، وٹامن ای، وٹامن بی ون، B6 اور فاسفورس شامل ہے۔

مونگ پھلی مقوی اعصاب ہے۔

مونگ پھلی دبلے اور کمزور افراد کے لئے مفید ہے۔

ذیابیطس ٹائپ ٹو میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

مونگ پھلی سے انسولین کی سطح برقرار رہتی ہے۔

اس میں موجود فولاد خون کے نئے خلیئے بناتا ہے۔

باڈی بلڈر اس سے بھرپور فائدہ لے سکتے ہیں۔

خارش کی صورت میں مونگ پھلی استعمال نہ کریں۔

مونگ پھلی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتے ہیں۔

مونگ پھلی میں 25٪ پروٹین ہوتے ہیں جو انسانی جسم میں خلیوں کے مجموعوں کی تجدید کرتے ہیں۔مونگ پھلی میں متعدد غذائی عناصر پائے جاتے ہیں جن میں فولک ایسڈ، تانبہ، نیاسن اور کئی وٹامن شامل ہیں۔ یہ دل اور شریانوں کا تحفظ کرتے ہیں، نقصان دہ کولسٹرول کو کم کرتے ہیں اور جرثوموں اور زہریلے مواد سے بچاتے ہیں۔

مونگ پھلی کا چھلکا اینٹی آکسیڈنٹس کا حامل ہوتا ہے۔اس کا روغن پروٹین، اینٹی آکسیڈنٹس اور جسم کے لیے اہم معدنیاتی نمکیات سے بھرپور ہوتا ہے۔انہوں نے مزید بتایا کہ مونگ پھلی میں ریشے کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو وزن کم کرنے اور دمے سے تحفظ فراہم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی میں کی جانے والی ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کچی مونگ پھلی کے مقابلے میں تلی ہوئی مونگ پھلی الرجی پیدا کرسکتی ہے جبکہ سائنسدانوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ زیادہ درجہ حرارت پر تلنے کی وجہ سے مونگ پھلی میں کیمیائی تغیرات پیدا ہوتے ہیں جس سے انسان کا مدافعتی نظام زیادہ فعال ہوجاتا ہے اور الرجی کا ردعمل ظاہر ہوسکتا ہے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایشیائی ملکوں میں مونگ پھلی سے الرجی کی شرح بہت کم ہے اور بظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مونگ پھلیوں کو تلنے کے بجائے بھون کر یا ابال کر کھانے کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ (www.urduvoa.com)

مہندی

(Henna)

نام

عربی میں فارسی میں حناء پشتو میں نکریزہ بنگالی میں مہندی انگریزی میں حنا کہتے ہیں۔

ماہیت

برصیغر کا مشہور پودا ہے۔اسکے پتے برگ سنا سے مشابہ ہوتے ہیں اور برصغیر میں مستورات ان کو پانی میں پیس کر ہاتھوں پر ضماد کرتی ہیں۔جس سے ہاتھوں کی رنگت سرخ وشوخ ہو جاتی ہے۔ان پتوں کا رنگ سبز ذائقہ کسیلا اور تلخ ہوتا ہے۔

مزاج

سرد خشک۔بدرجہ دوم۔۔

افعال

مصفیٰ خون، مدر بول، مسکن الم، محلل مجفف ہے۔

استعمال

مہندی کو پانی میں پیس کر درد سر کو زائل کرنے کیلئے پیشانی پر ضماد کرتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں کی سوزش کو رفع کرنے کیلئے ہتھیلی اور تلوؤں پر لگاتے ہیں زفت اور روغن گل کے ہمراہ سرکہ زخموں پر لیپ کرتے ہیں آب برگد بیدا انجیر کے ہمراہ درد زانو کو تسکین دینے کیلئے لگاتے ہیں قلاع دہن میں اس کے جوشاندے سے غرغرے کراتے ہیں۔ سفید بالوں کو سرخ کرنے کیلئے صرف مہندی کا ضماد کرتے ہیں لیکن سیاہ بال کرنے کیلئے مہندی کے ہمراہ وسمہ ملا کر لگاتے ہیں اس سے بال چمک دار خوبصورت سیاہ ہو جاتے ہیں یرقان میں مدر بول ہونے کے باعث اس کا خیساندہ تیار کر کے پلاتے ہیں اور مصفیٰ خون ہونے کے باعث امراض فساد خون مثلاً ابتدائے جذام آتشک اور خارش وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔

اس کے پھولوں کا عطر بنایا جاتا ہے پھولوں کو کپڑوں میں رکھنے سے کیڑے نہیں کھاتے ہیں۔

نفع خاص

مصفیٰ خون و امراض جلد۔

مضر

حلق اور پھیپھڑے کے امراض۔

مصلح

کتیرا، اسپغول۔

بدل

منڈی و شاہترہ۔

مقدار خوراک۔

تین سے پانچ گرام یا ماشے۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم اور حنا

ابو داؤد نے اپنی سنن میں اور بخاری نے اپنی تاریخ میں روایت کیا ہے پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم سے جب بھی کسی نے درد سر کی شکایت کی تو

آپ ﷺ نے اسے پچھنا لگوانے کیلئے کہا اور اگر درد یا پاؤں کی شکایت تو حنا لگانے کو کہا۔

سلمیٰ ام رافعؓ پیغمبر خدا ﷺ کی خادمہ نے کہا کہ جب کبھی آپ ﷺ کو زخم ہوتا یا کانٹا چبھتا تو آپ ﷺ اس پر حنا کا لیپ فرماتے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

مہندی نہ صرف سفید بالوں کو چھپانے کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ یہ آپ کے بالوں کو مضبوط، چمکدار اور گھنا بنانے کا بھی کام کرتی ہے۔

مہندی پاکستان میں خوبصورتی کے لیے استعمال ہونے والی مقبول ترین جڑی بوٹی ہے اور اس میں موجود ٹھنڈک کی تاثیر گرمی سے بھی بچاتی ہے، تاہم اسے اکثر ہاتھ پیروں کو سجانے اور بالوں کے لیے ہی استعمال کیا جاتا ہے لیکن بالوں کے لیے یہ کتنی فائدہ مند ہے اس کے چند فوائد درج ذیل ہیں۔

صحت مند بال

مہینے میں دو بار مہندی لگانے سے بال صحت مند، چمکدار اور گھنے ہوتے ہیں، یہ آپ کے بالوں کی ختم ہو جانے والی صحت کو بحال کرتی ہے اور نقصان کو ختم کرتی ہے۔ مہندی سر میں تیزابی اثرات کو توازن میں رکھتی ہے اور اس سے بالوں کا قدرتی تناسب متاثر نہیں ہوتا۔

کنڈیشنر بال

مہندی آپ کے بالوں کے لیے بہت اچھا کنڈیشنر بھی ہے، یہ بالوں پر ایسی حفاظتی تہہ بنا دیتی ہے جو مٹی یا آلودگی کے نقصانات سے بچاتی ہے، مہندی کے استعمال کو معمول بنانے سے بال مضبوط اور گھنے ہوتے ہیں اور ان میں ضروری نمی موجود رہتی ہے۔

سفیدی کو چھپائیں

اگر آپ اپنے بالوں کو نقصان پہنچائے بغیر رنگنا چاہتے ہیں تو مہندی اس کا بہترین حل ہے، اس میں کسی قسم کے امائنو ایسڈ نہیں ہوتے اور نہ ہی کیمیکل جو بالوں کی نمی کو ختم کر کے انہیں بے جان اور روکھے بنا دیتے ہیں۔

گرم پانی میں دو چمچ خشک آملہ، ایک چمچ پتی کے ساتھ مہندی کو شامل کر کے اس کا پیسٹ بنا کر سر پر دو گھنٹے تک لگا رہنے دیں، پھر آپ کے بالوں کی سفیدی سیاہ چمکدار رنگت میں تبدیل ہو جائے گی۔

خشکی سے تحفظ

مہندی خشکی کے لیے بھی موثر ہے، میتھی کے بیجوں کو ایک یا دو چمچے پانی میں رات بھر بھگو کر رکھیں اور صبح انہیں پیس لیں، سرسوں کا تیل اور مہندی کے پتے گرم کریں اور ٹھنڈا کرنے کے بعد میتھی کا پیسٹ اس میں شامل کر لیں اور پھر بالوں میں ایک گھنٹے تک لگا رہنے دیں جس کے بعد نہا لیں آپ خشکی پر اس کے اثرات دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔ (www.dawnnews.tv)

ہزاروں سال سے طبی ادویات میں استعمال ہونے والی مہندی کو اتنے فوائد رکھنے کے باوجود آج عوام الناس میں صرف ہاتھوں

اور پیروں پر گل بوٹے بنانے اور آرائش تک ہی محدود کر دیا گیا ہے۔ طبِ مشرقی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگوں کو نہ صرف مہندی بلکہ پاکستان میں موجود دیگر دوائی نباتات کے طبی فوائد کی طرف راغب کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذمہ دار ادارے اس طرف توجہ دیں۔

مہندی برصغیر پاک و ہند اور مشرقِ وسطی کے ممالک میں خوشی کے تہواروں کا لازمی حصہ سمجھی جاتی ہے لیکن اس کے طبی فوائد سے واقف لوگوں کی تعداد اب کم ہوتی جا رہی ہے۔

حکیم عبدالحنان ہمدرد یونی ورسٹی میں کالج آف ایسٹرن میڈیسن کے سربراہ ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ پاکستان میں مہندی کا استعمال cosmetics میں تو کسی نے کسی طرح ہو رہا ہے لیکن اگر اس پر سنجیدگی سے تحقیق کی جائے تو یہ بہت سی روزمرہ بیماریوں کا علاج رکھتی ہے۔

''جیسے کہ جلنے کے مقام پر اسے لگایا جائے تو زخم بھی نہیں ہوتا اور نشان بھی نہیں رہتا۔ اور بطور مصفیٰ خون جلدی امراض کے لیے بھی یہ مفید ہے۔ اس کے علاوہ جوڑوں کے درد اور ہاتھوں اور پیروں کی جلن کو بھی یہ تسکین دیتی ہے۔''

مہندی جسے حنا بھی کہا جاتا ہے سردیوں کے موسم میں اس کا عطر بہت پسند کیا جاتا ہے اور اسے گھبراہٹ میں مبتلا دل کے مریضوں کو لگانے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق مہندی میں اعصابی قوت بڑھانے کی صفت بھی موجود ہے۔ اس کے علاوہ کتابوں کو دیمک سے محفوظ رکھنے کے لیے بھی مہندی کے خشک پھول اوراق میں رکھے جاتے ہیں۔

لاہور (روزنامہ دنیا) رنگ لاتی ہے حنا پتھر پر گھس جانے کے بعد اکثر یہ فقرہ سنتے رہتے تھے لیکن اس کے ایک دو تجربے ایسے ہوئے کہ واقعی مہندی کی افادیت دو چند ہوگئی۔ میری دوست کے ناخن پر چوٹ لگی، ناخن سیاہ پڑ گیا، ہاتھ کا ناخن تھا، دیکھ کر عجیب سا محسوس ہوتا تھا۔ پھر ایسا ہوا کہ ناخن متورم ہوگیا۔ ڈاکٹروں سے پوچھ کر بہت کریمیں لگائیں۔ ورم اتر گیا مگر بقول ڈاکٹر ناخن کی پھپھوندی مشکل سے جائے گی۔ علاج ہوتا رہا، ایک دن میں نے حکیم صاحب مرحوم سے پوچھا طب مشرقی میں ناخن کی پھپھوندی کے لیے کیا علاج ہے؟ وہ کہنے لگے تازہ مہندی پیس کر اس میں تھوڑا سا جو کا سرکہ ملا کر ناخن پر روزانہ لگائیے۔ براؤن کلر کا ایک سرکہ گھر میں موجود تھا، حکیم صاحب کو دکھا کر یہ نسخہ استعمال کرنا شروع کیا۔ چند ہی ہفتوں میں ناخن کا ورم اتر گیا اور آہستہ آہستہ نیا ناخن آنے لگا۔ یہ ناخن چمک دار اور خوبصورت تھا۔ اس کے بعد ناخن کبھی خراب نہیں ہوا۔ اسی طرح ایک بچی کے سر میں پھنسیاں ہوگئیں۔ وہ ہر وقت سر کو کھجاتی رہتی۔ بال اتروا دیے۔ خارش ختم نہ ہوئی۔ حکیم صاحب کو دکھایا تو انہوں نے روغن حنا کی بوتل نکالی اور تھوڑا سا تیل بچی کے زخموں پر لگانے کے لیے دے دیا۔ چند روز میں بچی کے سر کی پھنسیاں ختم ہوئیں اور بال دوبارہ گھنے اور چمک دار نکل آئے۔

حکیم صاحب نے یہ تیل مہندی کے پھولوں اور پتوں کو پانی میں پکا کر چھان کر پھر تلوں کے تیل میں یہ پانی ملا کر پکایا تھا۔ پانی ختم ہونے پر تیل چھان کر رکھ لیا تھا اور مریضوں کو یہ تیل حسب ضرورت دیا کرتے تھے۔ مجھے ان کی یہ بات یاد تھی۔ مہندی کا تجربہ میں نے اپنے عزیز بھائی پر کیا۔ ان کا مسئلہ یہ تھا کہ جیسے ہی گرمی آتی وہ موسم کی حدت سے پریشان ہو جاتے۔ مزاج بے حد گرم تھا۔ گرمی برداشت نہیں کر سکتے تھے۔ ہاتھ پاؤں سرخ ہو جاتے اور جوتی پہن کر چند قدم چلتے تو تلوے تپ جاتے۔ چلا ہی نہیں جاتا تھا۔ سارے کام کاج تلپٹ ہو

جاتے۔سر میں ہر وقت درد رہتا۔طبیعت میں چڑچڑا پن بڑھ جاتا۔

ہمارے ہاں ایک دن آئے تو دیکھا ان کی ایڑیوں میں گہرے چھید پڑے ہیں۔تلوے اتنے سرخ تھے کہ دور سے دیکھ کر عجیب لگتا تھا۔انہوں نے آتے ہیں پاؤں ٹھنڈے پانی سے دھوئے اور پنکھے کے قریب بیٹھ گئے۔ہماری ملازمہ اس وقت مہندی گھول رہی تھی۔ میں نے کہا تھوڑی سی مہندی تلوے پر لگوا لیجیے،ٹھنڈ پڑ جائے گی۔پہلے تو انہوں نے گھور کر دیکھا پھر خاموش ہو گئے۔ملازمہ نے پاؤں کے دونوں تلوؤں پر مہندی کا گاڑھا لیپ کر دیا۔حیران کن بات تھی 10 منٹ ہی میں ان کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔گھنٹہ بھر بعد انہوں نے پاؤں دھوئے اور کہنے لگے مہندی لگا کر ایسا محسوس ہوا جیسے پورے جسم میں ٹھنڈ اور سکون کی لہر دوڑ گئی ہو۔اتنا آرام تو مجھے دوا کھا کر بھی نہیں ملتا۔

مہندی ایک عام ملنے والی چیز ہے۔لوگ اسے شوقیہ اپنے گھروں میں لگاتے ہیں۔چھ سات فٹ لمبے اس پودے میں سال بھر میں دو دفعہ پھول آتے ہیں،موسم برسات اور سردی کے موسم میں۔ان کے پتے تمام سال ملتے ہیں۔مزے کی بات یہ کہ ان پر خزاں نہیں آتی۔ سدا بہار پتے انتہائی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ان کا لاطینی نام Inermis Lawsonia ہے۔اردو،پنجابی،سرائیکی،ہندی میں مہندی،عربی فارسی میں حنا،بلوچی میں پنی کے نام سے مشہور پودا ہے۔مہندی رنگ ہی نہیں لاتی بلکہ بہت سے امراض میں شفا بھی دیتی ہے۔ہاتھ پاؤں کی جلن کے لیے مفید ہے۔یہ خون کو صاف کرتی ہے اور بہت سے جلدی امراض دور کرتی ہے۔

گرمی سے سر میں درد ہو تو سر میں مہندی لگانے سے دور ہو جاتا ہے۔گرمی کی وجہ سے آنکھیں سرخ ہو جائیں تو مہندی کا ہلکا لیپ آنکھوں کے چاروں طرف لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔جسم پر گرمی کی وجہ سے دانے نکل آئیں تو مہندی لگانے سے ٹھنڈ پڑ جاتی ہے۔گرمی دانے بھی دب جاتے ہیں۔جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو،بے خوابی کے مریض ہوں،انہیں چاہیے کہ مہندی کے پھول جمع کر کے تکیہ بنا لیں۔یہ تکیہ سر کے نیچے رکھ کر سونے اور مہندی کا تیل سر میں لگانے سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔سردی کے موسم میں بزرگ نمازیوں کو عموماً بوائی پھٹنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔وضو بار بار کرنے سے پاؤں پھٹ کر سخت تکلیف دیتے ہیں۔ایسے میں مہندی کے پتے باریک پیس کر دو چار مرتبہ لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ (www.urdu.dunyanews.tv)

''رنگ لاتی ہے حنا پتھر پر گھس جانے کے بعد'' اکثر یہ فقرہ سنتے رہتے تھے۔لیکن اس کے ایک دو تجربے ایسے ہوئے کہ واقعی مہندی کی افادیت دو چند ہو گئی۔میری دوست کے ناخن پر چوٹ لگی۔ناخن سیاہ پڑ گیا۔ہاتھ کا ناخن تھا۔دیکھ کر عجیب سا محسوس ہوتا تھا۔پھر ایسا ہوا کہ ناخن متورم ہو گیا۔ڈاکٹروں سے پوچھ کر بہت کریمیں لگائیں۔ورم اتر گیا مگر بقول ڈاکٹر ناخن کی پھپھوندی مشکل سے جائے گی۔علاج ہوتا رہا، ایک دن میں نے حکیم صاحب مرحوم سے پوچھا۔طب مشرقی میں ناخن کی پھپھوندی کے لیے کیا علاج ہے؟ وہ کہنے لگے تازہ مہندی پیس کر اس میں تھوڑا سا جو کا سرکہ ملا کر ناخن پر روزانہ لگائیے۔براؤن کلر کا ایک سرکہ گھر میں موجود تھا،حکیم صاحب کو دکھا کر یہ نسخہ استعمال کرنا شروع کیا۔چند ہی ہفتوں میں ناخن کا ورم اتر گیا اور آہستہ آہستہ نیا ناخن آنے لگا۔یہ ناخن چمکدار اور خوبصورت تھا۔اس کے بعد ناخن کبھی خراب

نہیں ہوا۔اسی طرح ایک بچی کے سر میں پھنسیاں ہوگئیں۔وہ ہر وقت سر کو کھجاتی رہتی۔بال اتروادیے۔خارش ختم نہ ہوئی۔حکیم صاحب کو دکھایا تو انہوں نے روغن حنا کی بوتل نکالی اور تھوڑا سا تیل بچی کے زخموں پر لگانے کے لیے دے دیا۔ چند روز میں بچی کے سر کی پھنسیاں ختم ہوئیں اور بال دوبارہ گھنے اور چمک دار نکل آئے۔حکیم صاحب نے یہ تیل مہندی کے پھولوں اور پتوں کو پانی میں پکا کر چھان کر پھر تلوں کے تیل میں یہ پانی ملا کر پکایا تھا۔ پانی ختم ہونے پر تیل چھان کر رکھ لیا تھا اور مریضوں کو یہ تیل حسب ضرورت دیا کرتے تھے۔ مجھے ان کی یہ بات یاد تھی۔مہندی کا تجربہ میں نے اپنے عزیز بھائی پر کیا۔ان کا مسئلہ یہ تھا کی جیسے ہی گرمی آتی وہ موسم کی حدت سے پریشان ہو جاتے۔ مزاج بے حد گرم تھا۔گرمی برداشت نہیں کر سکتے تھے۔ ہاتھ پاؤں سرخ ہو جاتے اور جوتی پہن کر چند قدم چلتے تو تلوے تپ جاتے۔ چلا ہی نہیں جاتا تھا۔سارے کام کاج تلپٹ ہو جاتے۔سر میں ہر وقت درد رہتا۔طبیعت میں چڑچڑا پن بڑھ جاتا۔ہمارے ہاں ایک دن آئے تو دیکھا ان کی ایڑیوں میں گہرے چھید پڑے ہیں۔تلوے اتنے سرخ تھے کہ دور سے دیکھ کر عجیب لگتا تھا۔انہوں نے آتے ہیں پاؤں ٹھنڈے پانی سے دھوئے اور پنکھے کے قریب بیٹھ گئے۔ہماری ملازمہ اس وقت مہندی گھول رہی تھی۔میں نے کہا تھوڑی سی مہندی تلوے پر لگوا لیجیے،ٹھنڈ پڑ جائے گی۔ پہلے تو انہوں نے گھور کر دیکھا پھر خاموش ہو گئے۔ملازمہ نے پاؤں کے دونوں تلوؤں پر مہندی کا گاڑھا لیپ کر دیا۔حیران کن بات تھی 10 منٹ ہی میں ان کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔گھنٹہ بھر بعد انہوں نے پاؤں دھوئے اور کہنے لگے ’’مہندی لگا کر ایسا محسوس ہوا جیسے پورے جسم میں ٹھنڈ اور سکون کی لہر دوڑ گئی ہو۔اتنا آرام تو مجھے دوا کھا کر بھی نہیں ملتا۔‘‘ مہندی ایک عام ملنے والی چیز ہے۔لوگ اسے شوقیہ اپنے گھروں میں لگاتے ہیں۔ چھ سات فٹ لمبے اس پودے میں سال بھر میں دو دفعہ پھول آتے ہیں،موسم برسات اور سردی کے موسم میں۔ان کے پتے تمام سال ملتے ہیں۔مزے کی بات یہ کہ ان پر خزاں نہیں آتی۔سدا بہار پتے انتہائی فائدہ مند ہوتے ہیں۔

ان کا لاطینی نام Lawsonia Inermis ہے۔اردو،پنجابی،سرائیکی،ہندی میں مہندی،عربی فارسی میں حنا،بلوچی میں پنی کے نام سے مشہور پودا ہے۔مہندی رنگ ہی نہیں لاتی بلکہ بہت سے امراض میں شفا بھی دیتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن کے لیے مفید ہے۔ یہ خون کو صاف کرتی ہے اور بہت سے جلدی امراض دور کرتی ہے۔گرمی سے سر میں درد ہو تو سر میں مہندی لگانے سے دور ہو جاتا ہے۔گرمی کی وجہ سے آنکھیں سرخ ہو جائیں تو مہندی کا ہلکا لیپ آنکھوں کے چاروں طرف لگانے سے آرام آجاتا ہے۔جسم پر گرمی کی وجہ سے دانے نکل آئیں تو مہندی لگانے سے ٹھنڈ پڑ جاتی ہے۔گرمی دانے بھی دب جاتے ہیں۔جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو،بے خوابی کے مریض ہوں،انہیں چاہیے کہ مہندی کے پھول جمع کر کے تکیہ بنالیں۔ یہ تکیہ سر کے نیچے رکھ کر سونے اور مہندی کا تیل سر میں لگانے سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔

سردی کے موسم میں بزرگ نمازیوں کو عموماً بوائی پھٹنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔وضو بار بار کرنے سے پاؤں پھٹ کر سخت تکلیف دیتے ہیں۔ایسے میں مہندی کے پتے باریک پیس کر دو چار مرتبہ لگانے سے آرام آجاتا ہے۔(www.dunya.com.pk)

مہندی صرف فیشن اور شوق ہی نہیں ہے بلکہ ضرورت بھی ہے اور اس سے بہت سے طبی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔مہندی کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ جسم کو ٹھنڈک پہنچانے کا قدرتی ذریعہ ہے۔

مہندی نہ صرف سفید بالوں کو چھپانے کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ یہ آپ کے بالوں کو مضبوط، چمکدار اور گھنا بنانے کا بھی کام کرتی ہے۔

آج کل کے موسم کے مطابق جب گرمی دن بدن شدت اختیار کرتی جا رہی ہے ایسی صورت میں مہندی جسم کے درجہء حرارت کو نارمل رکھنے کے لئے بہترین ہے۔لیکن بازار میں دستیاب مہندی سے آپ نقصان پہنچنے کے علاوہ کسی فائدہ کی امید نہ رکھیں۔اسی لئے اگر آپ مہندی سے مستفید ہونا چاہتے ہیں تو خود مہندی کے پتے لا کر گھر میں پیس کر رکھ لیں تاکہ جب ضرورت پڑے استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔

مہندی پاکستان میں خوبصورتی کے لیے استعمال ہونے والی مقبول ترین جڑی بوٹی ہے اور اس میں موجود ٹھنڈک کی تاثیر گرمی سے بھی بچاتی ہے، تاہم اسے اکثر ہاتھ پیروں کو سجانے اور بالوں کے لیے ہی استعمال کیا جاتا ہے لیکن بالوں کے لیے یہ کتنی فائدہ مند ہے

مہندی پاکستان میں استعمال ہونے والی مقبول ترین جڑی بوٹی ہے اور اس میں موجود ٹھنڈ گرمی سے بھی بچاتی ہے مہندی سے بال مضبوط، چمکدار اور گھنے ہو جاتے ہیں۔

مہندی سے سر درد

دھوپ سے یا گرم غذاؤں کے زیادہ استعمال سے اگر سر درد رہتا ہو تو اس کے لئے مہندی بہت مفید ہے۔مہندی کے پھولوں یا پتوں کو سرکہ یا سادہ پانی میں پیس کر ماتھے اور سر کے تالو پر لگائیں تو سر درد میں آرام آتا ہے۔

صحت مند بال

مہینے میں دو بار مہندی لگانے سے بال صحت مند، چمکدار اور گھنے ہوتے ہیں، یہ آپ کے بالوں کی ختم ہو جانے والی صحت کو بحال کرتی ہے اور نقصان کو ختم کرتی ہے۔مہندی سر میں تیزابی اثرات کو توازن میں رکھتی ہے اور اس سے بالوں کا قدرتی تناسب متاثر نہیں ہوتا۔

مہندی اور مسٹرڈ آئل کو ملا کر سر پر لگانے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ڈھائی ملی لیٹر مسٹرڈ آئل کو ابالیں، اس میں مہندی کے چند پتوں کو ملائیں اور مزید ابالیں، اس تیل کی مالش ہفتے میں دو سے تین بار سر پر کریں۔

بالوں کا کنڈیشنر

مہندی آپ کے بالوں کے لیے بہت اچھا کنڈیشنر بھی ہے۔یہ بالوں کو مٹی یا آلودگی کے نقصانات سے بچاتی ہے۔

جو مٹی یا آلودگی کے نقصانات سے بچاتی ہے، مہندی کے استعمال کو معمول بنانے سے بال مضبوط اور گھنے ہوتے ہیں اور ان میں ضروری نمی موجود رہتی ہے۔

بالوں کی سفیدی چھپائے

بالوں کو رنگنا ہو تو مہندی اس کا بہترین اور مفید حل ہے کیونکہ اس میں کوئی کیمیکل نہیں ہوتا اور یہ قدرتی طور پر بالوں کو رنگنے کیلئے انتہائی مفید ہے۔

اس میں کسی قسم کے امائنوایسڈ نہیں ہوتے اور نہ ہی کیمیکل جو بالوں کی نمی کو ختم کر کے انہیں بے جان اور روکھے بنا دیتے ہیں۔

گرم پانی میں 2 چمچ خشک آملہ، ایک چمچ پتی کے ساتھ مہندی کو شامل کر کے اس کا پیسٹ بنا کر سر پر دو گھنٹے تک لگا رہنے دیں، اس سے آپ کے بالوں کی سفیدی سیاہ چمکدار رنگت میں تبدیل ہو جائے گی۔

1۔خشکی سے تحفظ

مہندی بالوں سے خشکی کا خاتمہ بھی کرتی ہے۔میتھی کے بیجوں کو 2 چمچ پانی میں رات بھر بھگو کر رکھیں اور صبح انہیں پیس لیں، پھر اس میں سرسوں کا تیل اور مہندی کے پتے گرم کریں اور ٹھنڈا کرنے کے بعد میتھی کا پیسٹ اس میں شامل کرلیں اور پھر بالوں میں ایک گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔جس کے بعد نہا لیں آپ خشکی پر اس کے اثرات دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔

2۔نیند نہ آنے کا علاج

جن افراد کو نیند نہ آنے کی شکایت ہو انھیں چاہئے کہ اپنے تکیہ میں روئی کی جگہ مہندی کے پھول بھریں اور اپنے سرہانے رکھ لیں اس عمل سے فوراً نیند آجائے گی۔

3۔گنج پن کے لئے

سرسوں کا تیل ایک کپ بھر کر لے کے اس میں آدھا کپ مہندی کے تازہ پتے (دھو کر خشک کرلیں) ڈالیں اور چولھے پر رکھ دیں جب پتے جل جائیں تو ٹھنڈا کر کے چھان کر شیشی میں رکھ لیں اور اس تیل سے مساج کریں۔

4۔منہ کے چھالے

اگر منہ میں چھالے ہو جائیں تو مہندی کے پتوں کو منہ میں رکھ کر آہستہ آہستہ چبانے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔اگر مہندی کے پتوں کو کوٹ کر پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر بعد اس پانی سے غرارے کئے جائیں تو بھی چھالوں میں فوری آرام آتا ہے۔

5۔سر کی جلن اور گرمی

گرمی کے باعث اکثر سر میں درد ہو جاتا ہے تو مہندی کا تیل لگائیں اس سے سر کی جلن بھی دور ہوتی ہے اور ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے اور درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

6۔پھوڑے پھنسیاں

مہندی کے پتوں کو پیس کر باریک پاؤڈر بنالیں۔ یہ پاؤڈر پھنسیوں پر چھڑکنے سے وہ بہت جلدی خشک ہو کر ٹھیک ہو جاتی ہیں اور سوزش بھی ختم ہو جاتی ہے۔

7۔ ہاتھ پیروں کی جلن

اکثر لوگوں کو ہاتھ پیروں میں جلن کی شکایت رہتی ہے۔ اگر وہ مہندی کے پتے پیس کر لگائیں تو ہاتھ پیروں میں ہونے والی جلن دور ہو جاتی ہے۔ یہ جلن کو دور کرنے کی اچھی دوا ہے اور ٹھنڈک کا احساس رہتا ہے۔ لیکن خدارا بازار سے خریدی ہوئی نہیں لیں بلکہ گھر میں پسی ہوئی استعمال کریں کیونکہ بازار میں کیمیکل سے پاک مہندی ملنا مشکل ہوتا ہے۔

8۔ جل جانے سے آرام کے لئے

مہندی کے پتے تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر لیپ کر دیں تو آرام آجاتا ہے۔ مہندی کے پتوں کو گھر میں پیس کر رکھیں تاکہ بروقت فوری طور پر استعمال کئے جاسکیں۔

9۔ چہرے کے کیل مہاسے

چہرے پر کیل مہاسے خواتین کا اہم مسئلہ ہے۔ مہندی کے پتوں کو پیس کر دہی میں ملا کر لگانے سے ایک ہفتہ کے اندر کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

10۔ کپڑوں کو کیڑا لگنے سے بچائی

اکثر کپڑوں میں کیڑا لگ جاتا ہے اور قیمتی سے قیمتی کپڑے خراب ہو جاتے ہیں اگر مہندی کے تھوڑے سے پھول کپڑوں کی تہہ میں رکھ دیں تو کپڑوں میں کیڑا نہیں لگے گا۔ (www.worldcarecenter.com)

مہندی صرف فیشن اور شوق ہی نہیں ہے بلکہ ضرورت بھی ہے اور اس سے بہت سے طبی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ مہندی کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ جسم کو ٹھنڈک پہنچانے کا قدرتی ذریعہ ہے۔

آج کل کے موسم کے مطابق جب گرمی دن بدن شدت اختیار کرتی جارہی ہے ایسی صورت میں مہندی جسم کے درجہ حرارت کو نارمل رکھنے کے لئے بہترین ہے۔ لیکن بازار میں دستیاب مہندی سے آپ نقصان پہنچنے کے علاوہ کسی فائدہ کی امید نہ رکھیں۔ اسی لئے اگر آپ مہندی سے مستفید ہونا چاہتے ہیں تو خود مہندی کے پتے لا کر گھر میں پیس کر رکھ لیں تاکہ جب ضرورت پڑے استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔

1۔ سر درد

دھوپ سے یا گرم غذاؤں کے زیادہ استعمال سے اگر سر درد رہتا ہو تو اس کے لئے مہندی بہت مفید ہے۔ مہندی کے پھولوں یا پتوں کو سرکہ یا سادہ پانی میں پیس کر ماتھے اور سر کے تالو پر لگائیں تو سر درد میں آرام آتا ہے۔

2۔نیند نہ آنے کا علاج

جن افراد کو نیند نہ آنے کی شکایت ہو انہیں چاہئے کہ اپنے تکیہ میں روئی کی جگہ مہندی کے پھول بھریں اور اپنے سرہانے رکھ لیں اس عمل سے فوراً نیند آجائے گی۔

3۔گنج پن کے لئے

سرسوں کا تیل ایک کپ بھر کر لے کے اس میں آدھا کپ مہندی کے تازہ پتے (دھو کر خشک کرلیں) ڈالیں اور چولھے پر رکھ دیں جب پتے جل جائیں تو ٹھنڈا کر کے چھان کر شیشی میں رکھ لیں اور اس تیل سے مساج کریں۔

4۔منہ کے چھالے

اگر منہ میں چھالے ہو جائیں تو مہندی کے پتوں کو منہ میں رکھ کر آہستہ آہستہ چبانے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔اگر مہندی کے پتوں کو کوٹ کر پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر بعد اس پانی سے غرارے کئے جائیں تو بھی چھالوں میں فوری آرام آتا ہے۔

5۔سر کی جلن اور گرمی

گرمی کے باعث اکثر سر میں درد ہو جاتا ہے تو مہندی کا تیل لگائیں اس سے سر کی جلن بھی دور ہوتی ہے اور ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے اور درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

6۔پھوڑے پھنسیاں

مہندی کے پتوں کو پیس کر باریک پاؤڈر بنالیں۔یہ پاؤڈر پھنسیوں پر چھڑکنے سے وہ بہت جلدی خشک ہو کر ٹھیک ہو جاتی ہیں اور سوزش بھی ختم ہو جاتی ہے۔

7۔ہاتھ پیروں کی جلن

اکثر لوگوں کو ہاتھ پیروں میں جلن کی شکایت رہتی ہے۔اگر وہ مہندی کے پتے پیس کر لگائیں تو ہاتھ پیروں میں ہونے والی جلن دور ہو جاتی ہے۔یہ جلن کو دور کرنے کی اچھی دوا ہے اور ٹھنڈک کا احساس رہتا ہے۔لیکن خدارا بازار سے خریدی ہوئی نہیں لیں بلکہ گھر میں پسی ہوئی استعمال کریں کیونکہ بازار میں کیمیکل سے پاک مہندی ملنا مشکل ہوتا ہے۔

8۔جل جانے سے آرام کے لئے

مہندی کے پتے تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس کر لیپ کر دیں تو آرام آجاتا ہے۔مہندی کے پتوں کو گھر میں پیس کر رکھیں تاکہ بروقت فوری طور پر استعمال کئے جاسکیں۔

9۔چہرے کے کیل مہاسے

چہرے پر کیل مہاسے خواتین کا اہم مسئلہ ہے۔مہندی کے پتوں کو پیس کر دہی میں ملا کر لگانے سے ایک ہفتہ کے اندر کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

10۔کپڑوں کو کیڑا لگنے سے بچائیں

اکثر کپڑوں میں کیڑا لگ جاتا ہے اور قیمتی سے قیمتی کپڑے خراب ہو جاتے ہیں اگر مہندی کے تھوڑے سے پھول کپڑوں کی تہہ میں رکھ دیں تو کپڑوں میں کیڑا نہیں لگے گا۔

میتھی ''حلبہ''

(Fenugreek)

نام

عربی میں حلبہ فارسی میں شملیب پشتو میں ملخوزے اور انگریزی میں فینوگریک کہتے ہیں۔

ماہیت

میتھی کا پوداایک فٹ سے لے کر دو فٹ تک بلند ہوتا ہے۔اسکی دو اقسام ہیں۔

1۔ایک کے پتے نازک اور چھوٹے ہوتے ہیں۔ان کو اوپر سے کاٹ کر ساگ بنایا جاتا ہے۔یا گوشت اور سبزی وغیرہ میں ملا کر پکاتے ہیں۔

2۔دوسرا قسم کا پتہ موٹا ہوتا ہے۔اور درمیان کا تنا بھی موٹا ہوتا ہے۔پتے کچھ دندانے اور کچھ بغیر لکیر کے ہوتے ہیں۔اس کے پھول بھی زرد ہوتے ہیں اس کے ساتھ تین چار انچ لمبی قدرے چپٹی پھلی لگتی ہے۔جس کے اندر زرد رنگ کے دانے یا تخم ہوتے ہیں جن کو تخم میتھی کہا جاتا ہے۔عموماً اس کے پتوں کا ساگ بنا کر کھایا جاتا ہے۔اس کا مزہ قدرے تلخ ہوتا ہے اس کو عام طور پر میتھرے یا میتھے کہتے

ہیں۔

مقام پیدائش

پاکستان میں سندھ پنجاب کشمیر جبکہ انڈیا میں یو پی ،بمبئی مدراس اور پنجاب میں بکثرت ہوتی ہے۔پاکستان میں ضلع قصور کی میتھی مشہور ہے۔

مزاج

گرم خشک ۔۔درجہ دوم۔

افعال

جالی محلل، منضج اورام،مقوی اعصاب،مقوی بدن،مقوی باہ،مخرج ومنفث بلغم وریہ مقوی معدہ وآمعاء کاسر ریاح مدرحیض ومحرک رحم مسکن درد۔

استعمال

میتھی کاعام طور سے ساگ بنا کرکھاتے ہیں یادوسری سبزیوں یا گوشت کے ہمراہ میتھی کے پتوں کو پکا کرکھاتے ہیں اوربطورخوشبوسالن میں شامل کرتے ہیں۔

بیرونی استعمال

میتھی کے پتوں کی پلٹس ظاہری و باطنی ورموں کوتحلیل کرتی ہے۔پتوں کو پانی میں پیس کر پستان پر لیپ لگانا دودھ کی پیدائش کو بالکل منقطع کردیتاہے۔میتھی کےلعاب دار بیج پیس کربطریق پلٹس اورام پر باندھتے ہیں اورداغ دھبوں کومٹانے کیلئے چہرہ طلاء کرتے ہیں ۔ان کوپانی میں پیس کرہفتہ میں دو بارسر دھونے سے سر کے بال لمبے ہونے کے ساتھ بال گرنابند ہوجاتے ہیں۔

اس کالعاب نکال کرامراض چشم خاص طور پر دمعہ طرفہ اورآشوب چشم میں قطور کرتے ہیں ۔ادرارحیض کیلئے اسکے جوشاندے میں ابزن کراتے ہیں۔

اندورنی استعمال

مدرحیض ہونے کی وجہ سے ادرارحیض کےنسخوں میں یاتنہابھی استعمال کرتے ہیں ۔منفث بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی دمہ میں اس کاجوشاندہ تیارکرکے پلاتے ہیں ۔تقویت باہ اورمقوی بدن ہونے کی وجہ سے اس کوتقویت باہ مرکبات میں استعمال کرتے ہیں۔اس کے بیجوں کوسفوف کاسرریاح ہے۔سرد بلغمی امراض مثلاًوجع المفاصل دردکمر،ضعف اعصاب میں بھی اس کے بیجوں کاسفوف مفید ہے۔ یہ سفوف

عظم طحال نفع پیچش اسہال وغیرہ میں استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نفع خاص

امراض باردہ،

مضر

خصیہ کو۔

مصلح

پالک اورخرفہ کو ساگ۔

بدل

کوئی بھی نہیں۔

نوٹ:

مویشیوں اور گھوڑوں کے مسالوں میں تخم میتھی ایک طاقتور جز کے طور پر ملائی جاتی ہے۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم اور میتھی

قاسم عبدالرحمانؓ روایات کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا

''میتھی سے شفا حاصل کرو''

''میری امت اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لے تو اسے سونے کے ہموزن خریدنے سے بھی دریغ نہ کرے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

میتھی کے فوائد

میتھی موسم سرما کی سبزی ہے۔ میتھی میں وٹامن اے، بی، سی، فولاد، فاسفورس اور کیلشیم پایا جاتا ہے۔ میتھی کے نہ صرف پتے بلکہ اس کا بیج بھی کئی امراض اور کھانوں، اچار وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پاک و ہند میں اس کا استعمال زیادہ ہے اور ہم میتھی کی افادیت سے آگاہ ہیں۔

☆میتھی کے استعمال سے آنکھوں کی پیلاہٹ دور ہوتی ہے۔

☆میتھی کے استعمال سے منہ کا کڑوا ذائقہ درست ہو جاتا ہے۔

☆میتھی کھانے سے رال بہنے جیسے مسئلے سے نجات ملتی ہے۔

☆میتھی بھوک کی کمی کو دور کرتی ہے۔

☆میتھی کھانے سے کھٹی ڈکاریں نہیں آتی ہیں۔

☆میتھی کھانے سے بدہضمی سے نجات ملتی ہے۔

☆میتھی کا استعمال قبض سے نجات دلاتا ہے۔

☆میتھی خون کی کمی کو دور کرتی ہے۔

☆میتھی کھانے سے جلد خاص طور پر چہرہ پر رونق ہوجاتا ہے۔

☆میتھی کا استعمال جسم کے دردوں سے آرام پہنچاتا ہے۔

☆میتھی کے استعمال سے جسم سے کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے۔

☆میتھی انسولین پیدا کرتی ہے۔

☆میتھی کو حاملہ خواتین استعمال نہ کریں۔

☆میتھی بلغم اور گلے کی خراش میں فائدہ مند ہے۔

☆میتھی کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

☆بندحیض میں اس کا جوشاندہ مفید ہوتا ہے۔

☆میتھی سے خواتین کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆میتھی کا شوربہ کا استعمال دمہ کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

ذیابطیس (شوگر) اور میتھی کی کرامات

ذیابطیس کے علاج میں میتھی کو انتہائی موثر پایا گیا ہے راشٹریہ پوشن انو سندھان حیدرآباد (بھارت) کے ڈاکٹر آر ڈی شرما اور گھورام اور دیگر ڈاکٹروں پر مشتمل کمیٹی عرصہ دراز سے ذیابطیس (ڈایابیٹیز) کے علاج کے سلسلے میں تحقیقات کر رہی تھی انہوں نے ہزاروں مریضوں پر تخم میتھی استعمال کروایا۔اس کمیٹی کی رپورٹ کے مطابق میتھی کے بیج ذیابطیس اور دل کے امراض میں مفید ہیں میتھی کے بیج روزانہ 20 گرام در درے پیس کر کھانے سے صرف دس دن کے اندر ہی پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے اگر چہ علامات مرض میں کمی ہونے سے مریض کو خود بھی فائدے کا اندازہ ہو جاتا ہے لیکن بہتر ہے کہ ہر دس دن بعد شوگر کا باقاعدہ ٹسٹ کروالیا جائے شوگر کے تناسب سے میتھی کے بیج کا استعمال 100 گرام روزانہ تک بھی کیا جا سکتا ہے اس سلسلے میں میتھی کے بیج دال کی طرح یا کسی سبزی میں ملا کر پکا کے بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔شوگر کے مریضوں کو میتھی کے بیج استعمال کروانے کا طریقہ یہ ہے کہ میتھی کے بیجوں کو پیس لیں اور صبح دوپہر شام 20-20

گرام سادہ پانی سے استعمال کریں۔شوگر زیادہ ہوتو30-30 گرام اور اگر کم ہوتو10-10 گرام بھی صبح دوپہر شام استعمال کئے جاسکتے ہیں ۔اس کے استعمال کے کوئی مضر اثرات نہیں ہیں مذکورہ بالا کمیٹی کی رپورٹ کے مطابق میتھی کے بیجوں کا استعمال ذیابطیس میں انتہائی مفید ہے اس دوران چاول، آلو، گوبھی، اروی کیلا اور دیگر میٹھی اشیاء سے پرہیز ضروری ہے صبح کی سیر بھی لازمی ہے اور یاد رہے کہ میتھی کے استعمال کے دوران ایلوپیتھک ادویہ استعمال ہو رہی ہوں تو کوئی حرج نہیں۔

میتھی کو عربی میں حلب کہتے ہیں۔روایت ہے کہ ایک بار آپ ﷺ حضرت سعد بن ابی وقاص ؓ کی عیادت کے لئے تشریف لے گئے تو فرمایا کہ کسی ماہر طبیب کو بلاؤ چنانچہ حارث بن کلدہ کو بلایا گیا۔اس نے ان کو دیکھ کر کہا کہ کوئی خطرے کی بات نہیں ہے ان کے نسخہ میں میتھی کو تازہ عجوہ کھجور کے ساتھ جوش دیا جائے اور اسی کا حریرہ ان کو دیا جائے۔چنانچہ یہی کیا گیا تو یہ شفایاب ہو گئے۔حضرت قاسم بن عبدالرحمٰنؒ سے روایت کی جاتی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ میتھی کے ذریعہ شفاء حاصل کرو۔

(www.dailypakistan.com.pk)

میتھی دانہ کے انمول طبی فوائد

میتھی دانہ کو انگریزی زبان میں Fenugreek seeds کہا جاتا ہے اور کئی برسوں سے اسے فائدہ مند اثرات کے حصول کے لیے استعمال کیا جارہا ہے۔میتھی دانہ صرف کھانوں کے ذائقے بڑھانے کے لیے کام نہیں آتا بلکہ یہ آپ کی جلد اور اندرونی صحت کے لیے بھی انتہائی اہم ہے۔اگر آپ نہیں جانتے کہ میتھی دانہ آپ کتنے طبی فوائد پہنچا سکتا ہے، تو آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں: کیل مہاسے سے نجات اگر آپ چہرے پر نکلنے والے کیل مہاسوں سے تنگ ہیں، تو آپ کو چاہیے کہ میتھی دانہ استعمال کریں۔اس کے استعمال کا طریقہ کچھ یوں ہے کہ 4 کپ پانی میں 4 کھانے کے چمچ میتھی دانہ شامل کر کے رات بھر کے لیے چھوڑ دیں۔صبح اٹھ کر پانی سے میتھی دانہ کو نکال دوسرے پانی میں شامل کر کے 15 منٹ تک ابالیں۔اس کے بعد ابلے ہوئے پانی کو چھان لیں۔چھنے ہوئے پانی میں روئی کو ڈبو کر دن میں دو مرتبہ جلد پر لگائیں۔

اس طرح آپ کو کیل مہاسوں سے نجات مل جائے گی۔اس پانی کو قابل استعمال رکھنے کے لیے ریفریجریٹر میں محفوظ رکھیں۔صحت مند بال میتھی دانہ آپ کے بالوں کو مزید صحت مند اور لمبا کر سکتا ہے۔تھوڑا سا میتھی کسی ناریل کے تیل میں شامل کر کے ایسی بوتل میں ڈالیں، جس میں ہوا داخل نہ ہو سکتی ہو۔اس بوتل کو تین ہفتوں کے لیے ایسے مقام پر رکھ دیں، جو ٹھنڈا ہو لیکن وہاں سورج کی روشنی نہ پہنچ سکے۔اس کے بعد یہ تیل سر کی چوٹی میں لگائیں۔آپ کے بال خوبصورت اور صحت مند ہو جائیں گے۔

ذیابیطس شوگر کا مرض لاحق ہونے کے بعد آپ چاہے کھانے کے معاملے میں چاہے جتنی بھی احتیاط سے کام لیں، لیکن پھر بھی کبھی نہ کبھی بد پرہیزی ضرور ہو جاتی ہے۔ایسے میں میتھی دانہ کا استعمال جسم میں شوگر کی سطح کو متوازن رکھنے کے حوالے سے اہم کردار ادا کرتا ہے اور انسولین کی مزاحمت کو کم کرتا ہے۔

ہارٹ اٹیک سے بچاؤ ہارٹ اٹیک عام ہوتا جارہا ہے، جس کی بنیادی وجہ ہماری غیر صحت بخش غذائیں ہیں، لیکن میتھی دانہ دل کے حملے کی صورت میں پہنچنے والے شدید نقصانات سے دل کو محفوظ بناتا ہے اور دباؤ کو کم کرتا ہے۔ میتھی دل کی صحت کے حوالے سے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔ کینسر سے بچاؤ میتھی دانہ کا تیل کینسر کے مریضوں کے لیے انتہائی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ تیل ایسے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے، جو کینسر کے خلیوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے کینسر کے مریضوں کے لیے یہ تیل بہترین ہے اور قدرتی ہونے کے وجہ سے اس کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ کولیسٹرول کی سطح میتھی دانہ جسم میں موجود برے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے حوالے سے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ میتھی دل کی بیماریوں کے لاحق ہونے کے خطرات کو بھی کم کرتا ہے۔ جگر کی حفاظت جگر ہمارے جسم میں پائے جانے والے زہریلے مادوں کی صفائی کا کام کرتا ہے۔ بہت زیادہ غیر صحت بخش غذاوں کے استعمال کی وجہ سے ہمارا جگر دباو کا شکار ہو جاتا ہے ،جس کی وجہ سے اسے شدید مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، لیکن میتھی دانہ جگر کو زہریلے مادوں کی صفائی کے حوالے سے مدد فراہم کرتا ہے۔

وزن میں کمی متعدد تحقیق نے یہ بات ثابت کی ہے کہ روزانہ میتھی دانہ کے استعمال سے جسم میں موجود چربی کو کم کیا جاسکتا ہے۔ میتھی دانہ 2 سے 6 ہفتے تک روزانہ تین مرتبہ 329 ملی گرام کھانے سے بہترین نتائج حاصل ہوسکتے ہیں۔ یہ بھوک کو کم کرتا ہے اور آپ کو یہ احساس دلاتا ہے کہ ابھی آپ کو کچھ کھانے کی ضرورت نہیں۔

طب مشرق میں میتھی کو بہت پہلے سے ایک اہم پودے کا مقام حاصل ہے مثلاً چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کے لیے میتھی کے بیج پیس کر پیسٹ کی شکل میں جلد پر لگائے جاتے ہیں جب کہ پسا ہوا میتھی دانہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ ایک گھنٹے کے لیے سر پر لگایا جائے تو اس سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جاتے ہیں بلکہ وہ گھنے اور لمبے بھی ہونے لگتے ہیں۔

اطباء کا کہنا ہے کہ میتھی پیٹ ك ے کیڑے مارتی ہے، ہاضمہ درست ك رتی ہے اور بلغمی مزاج ر※ ھنے والوں کو بہت فائدہ پہنچاتی ہے۔ قبض کی صورت میں میتھی کا سفوف گڑ میں ملا کر صبح اور شام 5 گرام کی مقدار میں کھایا جائے تو آنتوں کی کارکردگی بحال ہو جاتی ہے اور قبض بھی ختم ہو جاتا ہے جب کہ جگر کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔

اس کے علاوہ ذیابیطس (شوگر) اور گٹھیا کے مریض اگر روزانہ ایک گلاس پانی میں میتھی کے پتوں کا 10 گرام پیسٹ حل کر کے استعمال کرتے رہیں تو اس سے یہ دونوں بیماریاں خاصی حد تک کم ہو جائیں گی۔

چہرے پر کیلوں اور مہاسوں کا خاتمہ کرنے کے لیے 4 کپ پانی میں 4 کھانے کے چمچے میتھی دانہ شامل کر کے رات بھر کے لیے رکھ دیں، صبح اس پانی کو چھان کر 15 منٹ تک اُبالنے کے بعد ٹھنڈا کرلیں، یہ پانی روزانہ دن میں 2 مرتبہ چہرے کی جلد پر لگانے سے کیل مہاسے ختم ہو جائیں گے۔

خراب اور بے جان بالوں کے لیے میتھی دانے کی تھوڑی سی مقدار کھوپرے کے تیل میں ڈال کر 2 سے 3 ہفتوں کے لیے چھوڑ

دیں لیکن خیال رہے کہ تیل کی یہ بوتل بند ہو اور ایسی جگہ رکھی ہو جہاں دھوپ کا گزر نہ ہو۔اس کے بعد یہ تیل ہفتے میں 3 بار سر میں لگانے پر بالوں کی قدرتی خوبصورتی، موٹائی اور چمک دمک بحال ہو جائے گی جب کہ وہ زیادہ تیزی سے بڑھنے بھی لگیں گے۔

وہ افراد جنہیں دل کے دورے کا خطرہ ہو، اگر وہ بھی صحت بخش غذا کے ساتھ میتھی دانے کا استعمال جاری رکھیں تو ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑی حد تک ٹل جاتا ہے اور خدانخواستہ اگر کبھی دل کا دورہ پڑ بھی گیا تو اس سے دل کو پہنچنے والا نقصان کم سے کم رہے گا۔ وجہ یہ ہے کہ میتھی کا استعمال خون کی رگوں میں نرمی بحال کرتا ہے اور ان کی قدرتی لچک واپس لاتا ہے۔

جگر کے لیے بھی میتھی کی حیثیت اکسیر سے کم نہیں کیونکہ یہ جسم سے زہریلے مادوں کی صفائی میں جگر کی مدد کرتی ہے اور یوں ہمارے جسم میں فاسد مادے جمع ہونے نہیں پاتے۔اس طرح ہم ایسی درجنوں بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں جو جسم میں فاسد مادوں کی موجودگی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔

موٹاپے اور زائد وزنی کے شکار (اوورویٹ) افراد بھی اگر روزانہ 3 مرتبہ صرف 350 ملی گرام میتھی دانہ 2 سے 6 ہفتوں تک روزانہ استعمال کرتے رہیں تو اس سے جسمانی چربی کم ہونے لگے گی جب کہ میتھی کے باعث بھوک جلدی ختم ہو جاتی ہے اور کم کھانے کے نتیجے میں بھی آپ کا وزن قابو میں رہتا ہے۔

ویسے تو کینسر سے بچاؤ اور کولیسٹرول کم کرنے میں بھی میتھی کے فوائد بیان کیے جاتے ہیں لیکن جدید تحقیقات سے اس بات کی واضح تصدیق نہیں ہو سکی ہے۔ (www.express.pk)

(Orange)

نام

مرہٹی میں نارنگ بنگالی میں کملا اور انگریزی میں اورنج کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور پھل ہے جو کہ سنگترہ کی مانند لیکن اسے قدرے چھوٹی ہوتی ہے پختہ نارنگی کا پوست سرخ زردی مائل ہوتا ہے۔سنگترے کی مانند اس کے اندر بھی قاشیں ہوتی ہیں۔جن کا رس چوسا جاتا ہے۔اس کا مزہ ترش شیرینی مائل ہوتا ہے۔

مزاج

سرد تر۔۔درجہ دوم۔۔پوست نارنگی۔۔گرم خشک۔

افعال

مفرح ومقوی قلب صفراء کی حدت اور خون کے جوش کو تسکین مقوی معدہ پوست نارنگی جالی ہے۔

استعمال

نارنگی کو بطور پھل بکثرت کھایا جاتا ہے۔گرم مزاج اشخاص کیلئے اور گرم امراض میں نہایت مفید ہے۔گرم مزاجوں کے معدے کو تقویت دینے کیلئے استعمال کراتے ہیں صفراوی قے متلی اور ابکائی کو ساکن کرنے کے لئے اس کی قاش چوساتے ہیں خفقان کو دفع کرتی ہے۔معدہ وجگر کی سوزش کو تسکین دیتی ہے۔اور خمار (شراب) کی دافع ہے۔غذائے چرب کی اصلاح کرتی ہے پوست نارنگی معدہ کو قوت دیتا ہے اور اسکے خشک چھلکا بطور ابٹن چہرہ پر ملنے سے سیاہی اور جھائیاں دور کرتا ہے۔یعنی چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔

نفع خاص

مفرح، دافع حدت صفراء خون۔

مضر

اعصاب اور سرد مزاجوں کو۔

مصلح

قند سفید، نمک، فلفل سیاہ۔

بدل

نارنج وسنگترہ۔

نارنگی کے بے شمار فوائد

ایمز ٹی وی (صحت) سردیوں کا پھل نارنگی اپنے اندر بے شمار خواص وفوائد رکھتا ہے۔وٹامن سی سے بھرپور یہ پھل کئی بیماریوں سے حفاظت فراہم کرتا ہے اور جلد کی خوبصورتی کے لیے بہترین ہوتا ہے۔

لیکن اس پھل کے کچھ فوائد ایسے بھی ہیں جن سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔تو آپ ان فوائد کے بارے میں جانیں، اور جاتی سردیوں کی سوغات سے جی بھر کر لطف اٹھالیں۔

کینسر کا خطرہ گھٹائے

نارنگی متعدد اقسام کے کینسر سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتی ہے۔اس میں موجود وٹامن سی اور سٹرس جلد، پھیپھڑے، چھاتی اور

معدے کے کینسر سے حفاظت فراہم کرتے ہیں۔

وزن کم کرے

کیا آپ جانتے ہیں؟ سردیوں میں آپ بغیر کسی ڈائٹنگ کے صرف نارنگی کھا کر بھی اپنا وزن کم کر سکتے ہیں؟ نارنگی دراصل جسم کی ضروریات کو پورا کر کے بھوک کے احساس کو کم کرتی ہے جس سے آپ بار بار اسنیکس اور مختلف اشیا کھانے سے بچے رہتے ہیں۔

کولیسٹرول میں کمی

نارنگی میں موجود پیکٹن اور لیمونن نامی اجزا جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو معمول کے مطابق رکھتے ہیں اور اسے بڑھنے سے روکتے ہیں۔

گردوں کے امراض سے حفاظت

نارنگی کا جوس جسم میں سٹریٹ کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے جس سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان کم ہوتا ہے۔ روزانہ نارنگی کا جوس پینا پتھری سمیت گردوں کے دیگر کئی امراض سے بھی حفاظت فراہم کرتا ہے۔

بوڑھا ہونے سے روکے

نارنگی اور اس کے چھلکے جلد کی خوبصورتی کے لیے بہترین اشیا ہیں۔ یہ نہ صرف جلد کو چمکدار بناتے ہیں بلکہ جلد کی خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کو روک کر اسے خراب ہونے، اور جلد پر جھریاں پڑنے سے بچاتے ہیں۔

نزلہ زکام سے بچاؤ

نارنگی ترش ہونے کے باوجود نزلہ زکام سے حفاظت اور ان کے علاج میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ نارنگی میں وٹامن سی کی بھرپور مقدار سردیوں میں مختلف وائرل انفیکشن سے حفاظت فراہم کرتی ہے۔ (www.aimstv.tv/index.php)

(Margosa Tree)

نام

عربی و فارسی میں نیب گجراتی میں ملبا، بنگالی، سندھی اور پنجابی میں نم، سنسکرت میں نمب تامل میں ویلپو مرہٹی میں کنڈ ونمب انگریزی میں مارگوساڑی کہتے ہیں۔

ماہیت

مشہور سدا بہار درخت ہے نیم کے پیڑ بڑے بڑے پچاس فٹ اونچے اور خوب سیاہ دار اس کے پتے نوک دار لمبوترے دو ڈھائی انچ لمبے کنارے کٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ ٹہنی چھ سے دس انچ لمبی جن پر پتوں کے چھ سے گیارہ جوڑے لگتے ہیں موسم بہار کے شروع میں پتے جھڑتے اور نئے سرخ رنگ کے ملائم چمک دار پتے نکلتے ہیں اس تنا اور شاخیں سیاہی مائل سبز ہوتی ہے۔ موسم بہار کے آخر میں بہت چھوٹے سفید رنگ کے پھول لگتے ہیں اور پھولوں کے بعد پھل گچھوں میں جو پہلے سبز رنگ کے نیم گول لمبے پتلے پکنے پر ان کا رنگ پیلا

ہوجاتا ہے۔اور پھل جون میں پک جاتے ہیں۔جس کو بچے اور بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ان پھلوں کے اندر تخم ہوتے ہیں۔جن کو نمبولی کہتے ہیں۔اس سے تیل نکالا جاتا ہے جو کہ دواء اور صابن بنانے کے کام آتا ہے۔نیم نر درخت کے تنے میں سے ایک قسم کا گاڑھا مادہ خارج ہوتا ہے اس کو ہندی میں نیم کا مدھ کہتے ہیں۔اس درخت کی عمر دوسو برس سے پانچ سو سال تک ہوتی ہے۔اس درخت کے تمام اجزاء پتے پھول تخم چھال پھل اور گوند بطور دواء مستعمل ہے نیم نہایت قدیم ہندی دوا ہے۔جس کا ذکر سشرت میں بھی درج ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان،ہندوستان اور برما کے تمام حصوں میں خصوصاً میدانی علاقوں میں۔

مزاج

گرم خشک۔۔۔درجہ اول سرد خشک۔۔

افعال

محلل،مسکن،مقطع،ملین،منضج،مصفیٰ خون،دافع بخار و تعفن،قاتل کرم شکم،منقیٰ قروح،دافع دق۔

درخت کے نیچے سونا

پہلے زمانے میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ نیم کا درخت ہوا کو صاف کرتا ہے اس لئے گھروں میں لگایا جاتا ہے۔یہ یاد رکھیں تمام درخت زمین کے پھیپھڑے ہیں۔دن کو کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرتے ہیں اور آکسیجن چھوڑتے ہیں جبکہ رات کو آکسیجن حاصل کرتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوڑتے ہیں۔اس لئے کسی بھی درخت کے نیچے رات کو سونا مضر صحت ہے۔

پتوں کا استعمال

محلل اور منضج ہونے کے باعث اس کے پتوں کا بھرتہ بنا کر پھوڑے پھنسیوں اور دیگر اورام پر باندھتے ہیں جس سے وہ صلابتوں کو نرم کرنے میں مفید ہے۔پتوں کو جوش دے کر درد گوش میں پھنسی کی وجہ سے میں اس کا بھپارہ دیتے ہیں۔خراب زخموں پر پتوں کو پیس کر ٹکیہ بنا کر یا پتوں کا بھرتہ باندھنے سے اس کا میل کچیل صاف ہوجاتا ہے پتوں کو جوش دے کر اس خراب گوشت دور ہوجاتا ہے۔اور نیا گوشت جلد پیدا ہوجاتا ہے۔پتوں کو جوش دے کر اس پانی سے زخموں کو دھونے سے زخم کا تعفن دور ہوجاتا ہے۔خشک پتوں کو باریک پیس کر بھی ذروراً استعمال کرتے ہیں۔

جلدی امراض خصوصاً خارش میں اس کے پتوں کے جوشاندے سے غسل کرنا مفید ہے۔

مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے تقریباً جلدی اور فساد خون کے امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔نیم کے پتوں کا پانی نکال کر ایسے زخموں میں ٹپکایا جاتا ہے۔جس میں کیڑے پڑ گئے ہوں۔ناک کے اندر کرم پیدا ہونے کی صورت میں ناک میں قطور

کیا جاتا ہے۔

پھول کا استعمال

مصفیٔ خون نسخوں میں شامل کرتے ہیں اگر کپڑے میں پھولوں کو لپیٹ کر بتی بنائیں اور اس کو سرسوں کے تیل میں تر کر کے جلائیں اور اس سے کاجل حاصل کریں تو یہ کاجل خارش چشم کیلئے مفید ہے۔

پھل سر کی جوؤں کو مارنے کیلئے پانی میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں۔

پھلوں کے مغز کا تیل نکلواتے ہیں یہ تیل جلدی امراض کے علاوہ جذام میں بھی مفید ہے۔وجع المفاصل مزمن کو بھی فائدہ بخشتا ہے۔زخموں پر مفرداً یا دیگر ادویہ کے ہمراہ لگانے سے ان کے تعفن کو دور کر کے جلد درست کرتا ہے۔قاتل جراثیم ہے۔پرانے خنازیری زخموں کو بھی فائدہ دیتا ہے۔

نیم کی شاخ سے مسواک کرنا منہ کی عفونت کو دور کرتا ہے اور مسوڑھوں دانتوں کیلئے مقوی ہے۔دانتوں کو گلنے سڑنے سے بچاتا ہے۔تیل میں بتی بھگو کر مقعد میں رکھنے سے چنونے ہلاک ہوجاتے ہیں اس تیل سے صابن تیار کیا جاتا ہے۔جو کہ کاربالک سوپ کے برابر فائدہ کرتا ہے۔آج کل نیم سوپ کے نام سے بازار میں ملتا ہے جو کہ چہرے کے دانوں کے لئے مفید ہے اور اس کا استعمال خارش میں بھی کیا جاتا ہے۔

نیم کا گوند یہ اعلیٰ درجہ کا مصفیٔ خون ہونے کی وجہ سے بعض سرموں میں اس کو ملا کر امراض چشم میں استعمال کیا جاتا ہے۔

نیم کا اندرونی استعمال

اگر چہ چھال کے تمام افعال پتوں کی طرح نہیں لیکن یہ زیادہ تر نافع بخار اور مصفیٔ خون عرقیات میں مستعمل ہے۔اس کا جوشاندہ قاتل کرم شکم ہے اور اس میں خصوصاً فائدہ کرتا ہے۔

پھل یعنی نبولی بھی مصفیٔ خون ہے اگر پختہ نبولی کھائی جائے تو اس سے تلیین بھی ہوتی ہے۔اور تصفیہ خون بھی۔علاوہ ازیں قاتل کرم شکم اور دافع بواسیر ہے۔دو گرام نبولی پانی میں پیس کر پلانا دھتورہ کی زہر کا تریاق ہے۔

مغز نبولی کو اکثر بواسیر بادی اور خونی میں اکثر استعمال کرتے ہیں بواسیر کی گولیوں کا خاص جز ہے۔مغز نبولی کا تیل بھی قاتل کرم شکم ہے۔نیم کا مدھ یہ اعلیٰ درجہ کا مصفیٔ خون ہے۔اس کو آتشک و جذام میں استعمال کرتے ہیں۔خارش اور دیگر امراض کو دور کرتا ہے۔یہ مقوی معدہ ہے اور محرک جگر و باہ سے سل دق میں استعمال کیا جاتا ہے۔کونپلیں فلفل سیاہ کے ہمراہ پانی میں میں پیس کر پینا خارش اور شبور بدن میں مفید ہے۔

نیم کے پتوں کا سفوف اکثر جلدی امراض میں مستعمل ہے خصوصاً خارش پھوڑا پھنسی وغیرہ میں مشہور دوا ہے۔اور اس کے پتوں کا جوشاندہ بخاروں میں سل دق کے بخار میں مستعمل ہے۔

نفع خاص

مصفیٰ خون، دافع تعفن۔

مضر

کرب پیدا کرتا ہے۔

مصلح

شہد مرچ سیاہ روغنیات۔

مقدار خوراک

سبز پتے اور چھال۔۔۔چھ گرام سے دس گرام۔

مقدار خوراک تیل

بیس سے تیس قطرے۔

مرکبات

حب بواسیر، معجون مسکن دردرحم۔ (www.mufaradat.blogspot.com)

قدیم طبی کتابوں میں نیم کی زبردست اہمیت بتاتے ہوئے اسے شفا سے بھرپور ایک دواخانہ قرار دیا گیا ہے جب کہ ماہرین کے مطابق یہ منہ کی بدبو دور کرنے کے ساتھ ساتھ زخموں کو جراثیم سے پاک کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت بھی رکھتا ہے۔

☆زخم مندمل کرے

نیم کے پتوں کا پیسٹ زخم کے جراثیم اور انفیکشن فوری طور پر ختم کرتا ہے۔اسی بنا پر اسے زخم مندمل (بھرنے) کرنے والی جادوئی دوا کہتے ہیں۔نیم کے تازہ پتوں کو پیس کر پانی ملائیں اور اس کا ایک پیسٹ بنالیں اور اسے زخم پر لگائیں، یہ نہ صرف زخم کو جلدی بھرے گا بلکہ جادوئی انداز میں جراثیم کا خاتمہ بھی کردے گا۔

☆جلد کی حفاظت

نیم کو جلد کا ٹوٹکہا جاسکتا ہے، اس کی مدد سے پھوڑے پھنسیاں، مہاسے، سیاہ کیلیں اور دھبے دور کیے جاسکتے ہیں، اس کے پتوں سے نکالا گیا رس کئی طرح کے جلدی امراض کو دور کرسکتا ہے کیونکہ اس میں بیکٹیریا کے خلاف لڑنے والے اجزا پائے جاتے ہیں۔

☆ جلد کی نمی

نیم کے پتے جلد کو نمی فراہم کرنے اور فنگس سے بچانے کا بہترین ذریعہ بھی ہیں۔ نیم وزن گھٹائے نیم کے پھولوں کا رس وزن کم کرنے میں بہت مددگار ہوتا ہے۔

☆ میٹابولزم

نیم کے پھولوں کا رس جسمانی استحالہ (میٹابولزم) کو تیز کرتا ہے اور چربی گھلاتا ہے، پھولوں کے رس کو لیموں یا شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے فوری نتائج ملتے ہیں۔ بالوں کی حفاظت نیم بالوں کی جوؤں کا سخت دشمن ہے اور جراثیم پیدا نہیں ہونے دیتا۔

☆ سر کی خشکی

اس کے علاوہ سر کی خشکی دور کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ منہ کی صحت نیم کی مسواک منہ کے لیے بہت مفید ہے۔

☆ منہ کی بیماریاں

ایک جانب تو یہ منہ میں موجود جراثیم اور بیکٹیریا کا خاتمہ کرتی ہے تو دوسری جانب لعاب میں الکلائن کی سطح کو برقرار رکھتی ہے۔ نیم دانتوں کو اجلا بناتا ہے اور مسوڑھوں کو انفیکشن سے بچاتا ہے۔ منہ کے زخم اور بدبو کو بھی ختم کرتا ہے (www.urdu.aaj.tv)

۱۔ نیم چہرے کے داغ دھبے اور دانوں کو ختم کرنے میں بہت مدد دیتا ہے۔ نیم کے چند خشک پتوں کو پیس کر سفوف کی شکل دیدیں، پھر اس میں عرق گلاب یا پانی ملا کر اپنے چہرے پر لگائیں اور چند منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ یہ ہر قسم کے کیل مہاسوں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

۲۔ ایک لیٹر پانی میں نیم کے مٹھی بھر پتے ڈال کر اُبال لیں۔ جب پانی ہرا ہو جائے تو اسے چھان کر کسی بوتل میں رکھ لیں اور سونے سے پہلے اس سے ٹونر کی طرح چہرہ صاف کریں تو کچھ ہی عرصے میں بلیک ہیڈز، وائٹ ہیڈز، داغ دھبے چھائیاں اور سیاہ حلقے ختم ہو جائیں گے۔

۳۔ بازار میں نیم کا تیل بھی دست یاب ہے۔ اسے روزانہ رات کو اپنے چہرے پر لگائیں اور صبح ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں تو جلد ہی اس کے مثبت نتائج دیکھیں گی۔ اگر ناخنوں میں فنگس انفیکشن ہو تو چند قطرے نیم کے تیل سے ناخنوں کی مالش کریں اس سے انفیکشن ختم ہو جائے گا۔

۴۔ اگر آپ کی جلد بہت حساس ہے اور بلیک ہیڈز آسانی سے ختم نہیں ہو رہے تو نیم کے تیل کے دو تین قطرے پانی میں حل کر کے بلیک ہیڈز پر لگائیں، روزانہ کے استعمال سے بلیک ہیڈز جھڑ جائیں اور دوبارہ نہیں ہوں گے۔

۵۔ نیم ہمارے جسمانی امراض کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ روزانہ نیم کی ایک نبولی پانی کے ساتھ کھانے سے جوڑوں کے درد میں

افاقہ ہوتا ہے۔اسے چوسنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ قبض بھی دور ہوتی ہے۔

۶۔اگر مسوڑھوں میں انفیکشن ہوتو نیم کے ابلے ہوئے پانی سے کلّیاں کرنے سے بہت افاقہ ہوتا ہے۔

۷۔اگر بال بہت زیادہ جھڑتے ہوں اور خشکی بھی ہوتو شیمپو کرنے کے بعد نیم کا ابلا ہوا ٹھنڈا پانی آخر میں بالوں میں ڈال لیں۔یہ پانی بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے۔آپ اپنے بالوں کے لیے جو بھی تیل استعمال کرتے ہوں اس میں تھوڑا سا نیم کا تیل ملا کر سر کی مالش کریں،اس سے آپ کے بال تیزی سے بڑھیں گے۔

۸۔بعض لوگوں کو گرمی دانے بہت زیادہ نکلتے ہیں اور انھیں خارش بھی بہت زیادہ ہوتی ہے جبکہ ان کے دانوں میں تھوڑی پیپ بھی پڑ جاتی ہے۔اس کے لیے نیم کے پتے 249 پودینے کے پتے اور سونف ہم وزن لے کر گرم پانی میں ڈال دیں جب وہ ٹھنڈا ہوجائے تو اس میں سفیدے کے پتے شامل کریں۔نہانے کے بعد ململ کا کپڑا اس مکسچر میں بھگو کر گرمی دانوں پر لگانے سے آرام آجائے گا۔

۹۔چہرے کی رونق نکھارنے اور چہرہ پُر رونق بنانے کے لیے نیم کے پتے دھو کر سُکھا لیں پھر اس کا پیس کر پاؤڈر بنالیں۔پھر اِس پاؤڈر میں گلاب کی پتیوں کا پاؤڈر،دہی اور تھوڑا سا دودھ شامل کرکے پیسٹ بنالیں۔اس پیسٹ کو چہرے پر لگانے کے پندرہ منٹ بعد پانی سے دھولیں۔

۱۰۔خون کی صفائی کے لیے 8 سے 10 عدد نیم کے تازہ پتے،2 سے 3 چمچ گڑ اور 8 سے 10 عدد کالی مرچیں لے کر اِس حد تک پیس لیں کہ یہ تمام چیزیں یکجان ہوجائیں۔اب اس میں گوندکیکر ڈال کر کو پانی بھگولیں۔اس کے بعد اس مکسچر کی چنے کی دال کے برابر گولیاں بنالیں اور یہ گولیاں گرمیوں سے قبل نہار منہ دودھ کے ساتھ کھائیں۔بچوں کو آدھی گولی دیں جبکہ بڑے پوری گولی کھائیں۔آپ دیکھیں گے کہ پوری گرمیاں گزر جائیں گی لیکن آپ کو گرمیوں کی بیماریاں نہیں ہوں گی جس میں گرمی دانے بھی شامل ہیں۔

۱۱۔تازہ پتوں کو پیس کر لیپ بنالیں،آگ کے جلے ہوئے پر یہ لیپ کرنے سے انفیکشن نہیں ہوتا اور کوئی بھی زخم ہو چاہے وہ معمولی ہو یا خطرناک اس زخم پر اگر نیم کا تیل لگایا جائے تو یہ زخم جلد ہی بھر جاتا ہے۔

۱۲۔نیم کے درخت پر تازہ اُگنے والے ننھے پتوں کو کھانے سے نہ صرف چیچک بلکہ اس کے ساتھ ساتھ خسرہ بھی نجات پائی جاسکتی ہے۔

۱۳۔نیم کے پتوں میں ایسے قدرتی اجزا پائے جاتے ہیں جو جسم کے اندر داخل ہو کر خون اور جگر کو صاف کرنے کے ساتھ خارش اور کھجلی کو بھی ختم کرتے ہیں۔

بالوں کا جھڑنا

بال جھڑنے تو نہ لگے ھوں مگر بڑھتے بھی نہ ھوں تو نیم اور بیری کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر بالوں کو دھونا چاہئے-اس سے

بالوں کا جھڑنا رک جاتا ھے- ان کی سیاہی قائم رہتی ھے- اور کچھ ہی دنوں میں بال خوب لمبے ھونے لگتے ہیں- اس سے جوئیں بھی مر جاتی ہیں-

آنکھوں کی خارش

نیم کے پتے لے کر سایہ میں سکھالیں- پھر کسی برتن میں ڈال کر جلائیں- جونہی سب پتے جل جائیں- برتن کا منہ ڈھانپ دیں۔ جب برتن ٹھنڈا ھو جائے تب پتوں کو نکال کر سرمہ کی طرح پیس ڈالیں- اب اس راکھ میں لیموں کا تازہ رس ڈال کر چھ گھنٹہ تک کھرل کریں - جب خشک سرمہ کی شکل اختیار کرے تب شیشی میں ڈال لیں- روزانہ صبح و شام سلائی سے بطور سرمہ لگائیں۔

کان کا زخم

اگر کان میں زخم ھو جائے تو بڑی مشکل سے دور ھوا کرتا ھے- ایسے زخم کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ نہایت مفید ثابت ھوا ھے۔ نیم کے پتوں کا پانی 3 ماشہ، شہد خالص 3 ماشہ دونوں کو ملا کر اور نیم گرم کر کے کان میں چند قطرے ڈالا کریں۔ چند روز کے استعمال سے زخم ٹھیک ھو کر شفا ھو جائے گی۔

نزلہ زکام

نیم کے پتے ایک تولہ- مرچ سیاہ چھ ماشہ۔ دونوں کو نیم کے ڈنڈے سے باریک پیس کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں اور سایہ میں خشک کر کے شیشی میں رکھیں۔ تین چار گولی صبح و شام نیم گرم پانی سے نگل لیا کریں- نزلہ و زکام کے لیے یہ گولیاں بہت مفید ثابت ھوئی ہیں۔

منجن عجیب

نمولی نیم ایک تولہ- نمک لاھوری ایک تولہ- پھٹکری بریاں شگفتہ ایک تولہ- تینوں کو خوب باریک پیس لیں اور بطور منجن دانتوں پر ملتے رہا کریں۔

فوائد

دانتوں کے درد کو خاص طور پر مفید ھے- کیڑے کو ہلاک کر دیتا ھے- بادی کے درد کو دور کرتا ھے- دانتوں کو موتیوں جیسا بنا دیتا ھے۔

پرانے دست

اگر دستوں کی شکایت پرانی ھو جائے تو مغز تخم نیم ایک ماشہ میں قدرے کھانڈ ملا کر کھانے سے پرانے دست بند ھو جاتے ہیں-

اپنی خوراک صرف چاول ہی رکھیں۔

پیٹ کے کیڑے

دو تولہ نیم کی چھال کو ایک سیر پانی میں پکائیں جب چوتھائی رہ جائے تو مل کر چھان لیں اور صبح و شام پی لیا کریں۔ اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور آئندہ پیدا نہیں ہوتے۔ اگر پیٹ میں کیڑے یا کدو دانے پڑ جائیں تو 6 ماشہ نیم کے پتوں کا رس دو تین یوم پلائیں۔ تمام کیڑے مر کر باہر نکل جائیں گے۔ بعد ازاں دو تین دن قلعی کا بجھا ہوا پانی پلائیں۔ دوبارہ پیٹ میں کیڑے نہیں پڑیں گے۔

دوا بواسیر

مغز تخم نیم ایک تولہ۔ مغز تخم بکائن دھریک ایک تولہ۔ رسونت ایک تولہ ہرڑ گھٹلی دور کردہ تولہ کوٹ کر کپڑے میں چھان لیں، چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام کو ٹھنڈے دودھ یا پانی کے ساتھ دیں ضرور فائدہ کرے گا۔

کھجلی و خارش

نیم کی نرم نرم کونپل ڈھائی تولہ روزانہ ٹھنڈائی کی طرح گھونٹ کر پینے سے بدن کی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

عمدہ مرہم

خرابی خون کے باعث اکثر پھوڑے و پھنسیاں نکلتے رہتے ہیں۔ اور وہ اکثر اوقات نہایت گندے ہو جاتے ہیں۔ اور عرصہ تک رفع ہونے کا نام نہیں لیتے۔ ایسے گندے و مکروہ زخموں کو صاف کرنے کے لیے نیم کے پتوں سے ایک مرہم بنائی جاتی ہے جو کبھی خطا نہیں کرتی ترکیب حسب ذیل ہے۔ نیم کے 15 تولہ پتوں کو باریک پیس کر ٹکیاں بنالیں اور اس کو پندرہ تولہ سرسوں کے تیل میں خوب گرم کریں۔ یہاں تک کہ تیل کا دھواں اُٹھنے لگے تب اس میں وہ ٹکیہ ڈال دیں اور جب تک ٹکیہ تیل میں جل کر سیاہ نہ ہو جائے جلنے دیں۔ بعد میں تیل کو آگ سے اتار کر اسے ٹھنڈا ہونے دیں۔

پھر ٹھنڈا ہونے پر تیل اور جلی ہوئی ٹکیہ خوب گھوٹ ڈالیں۔ اس طرح مرہم بن جائے گا۔ پھر 6 ماشے کافور جو پیشتر ہی سے باریک ہوا ہو۔ ملا کر شیشی میں رکھ لیں وقت ضرورت ہر قسم کے زخموں پر استعمال کریں۔

علاج درد حیض

اکثر عورتوں کو حیض درد کے ساتھ اور رک رک کر آتا ہے۔ جو عورتیں جسم میں فربہ ہوتی ہیں۔ ان کو اکثر یہ عارضہ بہت ہوتا ہے۔ اگر درد حیض کے وقت رانوں میں بھی درد ہو تو اکثر ایسی عورتوں کے حمل بھی نہیں ٹھہرتا۔ حمل ٹھہر جائے تو حمل گر جاتا ہے ھ ایسی بیماری کے لیے یہ نسخہ بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

علاج

نیم کے پتوں کا رس تقریبا 6 ماشہ - ادرک کا رس تقریبا ایک تولہ - دونوں کو ملا کر مریضہ کو پلا دیں فورا درد کو آرام ھو جائے گا - ایام حیض میں روزانہ پلاتے رہیں ۔ ترش ٹھنڈی اشیاء سے حیض کے دنوں میں پرہیز کرنا چاہیے ۔ دودھ بھی اس ایام میں نہیں دینا چاہیے - زیادہ محنت کرنے اور بھیگنے سے ایام حیض میں بچنا چاہیے - اگر عورت کا جسم فربہ ھو تو بعد ایام حیض عورت کو ضروری جسمانی ورزش کرنی چاہیے - اگر روزانہ ایک گھنٹہ چکی پیسے تو بہت جلد شفا حاصل کرے گی اور حمل ٹھہر جائے گا - اور اللہ کی مہربانی سے پورے دنوں کے بعد بچہ تندرست اور توانا پیدا ھو گا -

عورتوں کا دودھ بند کرنے کے لیے

جب کسی عورت کا ننھا بچہ مر جاتا ھے - تو دودھ بہت کثرت سے نکلنے لگتا ھے - بعض دفعہ بہت ہی کمزوری ھوتی ھے - پستانوں میں بھی ورم ھو جاتا ھے - ایسی صورت میں مغز نیم کو پانی میں گھوٹ کر عورتوں کے پستانوں پر لیپ کرنے سے پستانوں کا دودھ خشک ھو جاتا ھے - اور ساتھ ہی نکلنا بھی بند ھو جاتا ھے ورم بھی نہیں رہتا ۔

پستانوں کے زخم کے لیے

دودھ پلانے والی عورت کے پستان پر کبھی کبھی ورم ھو کر زخم ھو جاتا ھے - عورت کو اس سے سخت تکلیف ھوتی ھے ۔ اس کا آسان علاج یہ ھے کہ نیم کے پتے سایہ میں سکھا کر کسی برتن میں ڈال دیجئے - اب ان پتوں کو آگ لگا دیجئے جب پتے جل جائیں تو فورا برتن کا منہ بند کر دیجئے - جب برتن ٹھنڈا ھو جائے تو نکال کر پیس لیجیئے - اب سرسوں کا تیل ایک چھٹانک لے کر آگ پر خوب گرم کریں - پھر نیم کے پتوں کی وہ راکھ نصف چھٹانک اس میں ڈال کر نیچے اتار لیجیئے اور نیم کے ڈنڈے سے ایک گھنٹہ تک خوب گھوٹیے ۔ اس مرہم سے پستان کے زخم کو یا کسی بھی دوسرے زخم کو چیڑ کر اوپر نیم کے پتوں کی تھوڑی سی راکھ ڈال دیا کیجئے - تین دن میں گہرے سے گہرا زخم بھی بھرنا شروع ہو جائے گا ۔

نمک ''لون''

(Salt)

نام

عربی میں ملح پشتو میں مالگہ بنگلہ میں نون سندھی اور پنجابی میں لون مرہٹی میں لون میٹھا انگریزی میں سالٹ اور لاطینی میں ChloridumSodum- کہتے ہیں۔

ماہیت

نمک ایک مشہور عام کیثر الاستعمال شے ہے۔ یہ قدرتی طور پر مختلف کانوں سے نکالا جاتا ہے پاکستان میں پنجاب کے مقام کھیوڑہ ضلع جہلم میں نمک کی بہت بڑی کان ہے اس کے علاوہ کالا باغ اور ورچھا سے نکلتا ہے۔نمک سرخی مائل اورسفید دوطرح کا ہوتا ہے خوردنی استعمال کیلئے سرخی مائل سب سے افضل سمجھا جاتا ہے۔بشرطیکہ اس میں خام سنگی خوردنی استعمال کے لئے سرخی مائل سب سے افضل سمجھا جاتا ہے۔بشرطیکہ اس میں خام سنگی اجزاءنہ ہوں۔

نمک کی کئی اقسام ہیں

ہر ایک کے خواص تقریباً برابر ہیں مگر ہر ایک کی افادیت میں قدرے فرق ہے۔نمک ایک کثیر الاستعمال شے ہے۔ پہلے نمک کی اقسام کا جائزہ لیتے ہیں۔ان تمام اقسام کا مزاج گرم وخشک ہوتا ہے جبکہ نمک سیاہ زیادہ گرم ہے۔اس کی مقدار خوراک ایک تا چار ماشہ ہے۔

نمک لاہوری

یہ نمک بلغم اور غلیظ رطوبتوں کو نکالتا ہے۔ذہن،فہم اور ادراک کو تیز کرتا ہے۔کھٹی ڈکاروں کو روکتا ہے۔پیٹ کی ریاح کو دور کرتا ہے۔سرکے کے ساتھ نمک کا استعمال درد کو فائدہ دیتا ہے۔اگر اسے مصبر کے ہم راہ استعمال کیا جائے تو نزلہ کے لیے مفید ہے۔مقوی بصر ہے۔روزمرہ کے استعمال کی چیز ہے۔نمک جلاب: سونف کے عرق کے ساتھ ملا کر یا پھر پانی کے ساتھ قدرے شکر ملا کر پینا دست لاتا ہے۔ بلغم وسودا کو خارج کرتا ہے۔

نمک سانبھر

بلغمی مواد، ریاح اور بلغم کو خارج کرتا ہے اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ یہ لاہوری نمک کے مقابلے میں لطافت کے لحاظ سے کم ہے،لیکن افعال وخواص کے لحاظ سے اس کے قریب تر ہے۔ پیاس لاتا ہے۔

نمک سیاہ

یہ ہاضم طعام اور کاسر ریاح ہے۔پیٹ کے درد کو ختم کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔گلاب کے ہم راہ استعمال کرنے سے بد ہضمی دور ہوتی ہے۔ریاحی بواسیر میں مفید ہے۔اطبا اسے چورنوں میں شامل کرتے ہیں،ہچکی دور کرنے کے لیے اسے آم کی گھٹلی کے ہم راہ استعمال کیا جاتا ہے۔

نمک شیشہ

یہ نمک امراض چشم، دھند اور جالا میں مفید ہے۔یہ بھوک بڑھاتا ہے۔کھانا ہضم کرتا ہے۔بواسیر اور ورم طحال کے لیے بے حد مفید ہے۔بلغم ختم کرتا ہے اور بلغمی کھانسی کے لیے بے حد مفید ہے۔تاریکی چشم اور ناخونہ کے لیے بھی مفید ہے۔

نمک شور

یہ ہم راہ روغن زیتون اور گوندا استعمال کرنے سے زخموں کو بھرتا ہے۔اس معاملے میں تمام نمکوں سے قوی ہے۔نمک نفطی: یہ دو نمکوں کی نسبت قوی اور دست آور ہے۔تمام نمکوں سے قوی الاثر ہے۔بلغم خارج کرتا ہے۔روغن گل کے ہم راہ طلا کرنا پھوڑے اور پھنسیوں اور جلد کے دانوں اور خارش کے لیے مفید ہے۔نمک دریا: یہ طبیعت کو نرم کرتا ہے،کھانے کو ہضم کرتا ہے اور کاسر ریاح بھی ہے۔بلغم کو بذریعہ دستوں

کے خارج کرتا ہے اور معدہ کو صاف کرتا ہے۔

فوائد

یہاں پر مختلف نمک زیر بحث لائے جارہے ہیں اور ہر ایک کے فوائد مشترکہ طور پر یہاں بیان کیے جارہے ہیں۔جس نمک کی خاصیت دوسروں سے مختلف ہے وہاں پر نام لکھ کر وضاحت کر دی گئی ہے۔زیادہ تر نمک لاہوری یعنی خوردنی نمک ہی ذیل میں زیر بحث آیا ہے۔نمک لاہوری کی چھوٹی سی ڈلی منہ میں رکھنے سے بلغم کے نکلنے میں مدد ملتی ہے اور کھانسی کم ہو جاتی ہے۔نمک دانتوں کے لیے عمدہ منجن کا کام دیتا ہے۔تھوڑے سے نمک کو سرسوں کے تیل میں ملا کر دانتوں پر ملا جائے تو دانت چمک دار ہو جاتے ہیں۔منہ کی بدبو دور کرتا ہے اور مسوڑھوں سے خون آنا بند ہوتا ہے۔

خارش کے مریضوں کے لیے نیم کے پتوں میں نمک اور پانی ملا کر پہلے جوش دیں اور پھر اس پانی سے غسل کروائیں،چند روز کے استعمال سے خارش اور تمام جلدی بیماری دور ہو جاتی ہے۔نمک کو پانی میں ملا کر گرم کر کے گاڑھا لیپ کرنے سے عام ورم ٹھیک ہو جاتا ہے۔موسمی بخار کی صورت میں ایک ماشہ نمک آدھ پاؤ پانی میں حل کر کے پلانے سے مریض کو پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ایسی چوٹ جہاں زخم نہ ہوا ہو اور درد ہوتا ہو یعنی بند چوٹ کی صورت ہو تو نمک گرم پانی میں ملا کر لیپ کریں۔جہاں نمک کے بے شمار فائدے ہیں وہاں اس کے نقصانات بھی ہیں۔ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو نمک کے استعمال سے منع کیا جاتا ہے۔یہ خارش پیدا کرتا ہے۔اس کے زیادہ استعمال سے سرطان معدے کی رسولی اور بصارت کی خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔اس لیے اسے مناسب مقدار میں لینا چاہیے۔

اسلام آباد: نمک کا استعمال صدیوں سے ہو رہا ہے۔اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ یہ کسی بھی علاقے میں زیادہ مہنگا نہیں ہے۔اس کے علاوہ اس کے فوائد بھی بے شمار ہیں جن میں سے چند ایک کچھ مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔کچن میں چیونٹیوں کی وجہ سے اکثر پریشانی ہو جاتی ہے۔چیونٹیوں سے چھٹکارے کے لیے سب سے بہترین یہ ہے کہ نمک اور پانی کو ملا کر جہاں پر بھی چیونٹیوں کی موجودگی ہو وہاں پر اس لیکوڈ کا چھڑکاؤ کر دیں۔پھر دیکھیں کمال ہی کمال۔چیونٹیوں آپ کو کچن میں نظر بھی نہیں آئیں گی۔

2۔بچوں کو کلر لینے کے لیے کافی خرچہ کرنا پڑتا ہے لیکن اگر یہ کلر گھر پر تیار کر لیں تو کیا ہی بات ہے۔اس کے لیئے صرف کرنا یہ ہے کہ تھوڑا سا آٹا لیں،تھوڑا سا نمک اور مکس کر کے اس میں تھوڑا سا رنگ ڈال لیں،جیسا رنگ چاہیئے لے لیں،بس بچوں کے مختلف واٹر کلر تیار۔

3۔سیب چھیلنے کے بعد بہت جلد براؤن ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔اس کا بہترین حل یہ ہے کہ سیب کاٹ کر نمک والے پانی میں ڈال لیں۔بس جب تک پانی میں رہیں گے۔خراب نہیں ہوں گے (www.neonetwork.pk)

ستر سے زائد بیماریوں سے شفاء

ریاحی دردوں میں دو ماشہ نمک گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار پلانے سے اور تلوں کے تیل میں نمک ملا کر مقام درد پر مالش

کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ درد کی صورت میں نمک ایک ماشہ ہمراہ گرم پانی پینا بے حد مفید ہے۔ معدے اور آنتوں کی صفائی کرتا ہے۔

لاہوری نمک کے وہ قیمتی فوائد جن سے آپ واقف نہیں

لاہوری نمک ایک ایسا نمک ہوتا ہے جسے عام استعمال کے نمک کے مقابلے میں پروسیسنگ کے کم مراحل سے گزارا جاتا ہے- اور اسی وجہ سے اس نمک میں کئی قیمتی اجزا٭ جیسے پوٹاشیم٭ کیلشیم اور میگنیشیم وغیرہ برقرار رہتے ہیں- لاہوری نمک کو سیندھا نمک بھی کہا جاتا ہے یہ پاکستان کے علاقے کھیوڑا٭ ورچھا اور کالا باغ کے مقام سے نکلتا ہے- لاہوری نمک اصلی حالت میں موجود ہونے کی وجہ سے متعدد قیمتی طبی فوائد کا حامل ہوتا ہے- آئیے لاہوری نمک کے وہ فوائد جانتے ہیں جو ہمارے کئی مسائل حل کر سکتے ہیں-

نظامِ ہضم کے مسائل

لاہوری نمک نظامِ ہضم کی خرابیوں کو درست کرنے کے حوالے سے حیرت انگیز کارکردگی کا مظاہر کرتا ہے- یہ قبض کی شکایت کو دور کرتا ہے اور آپ آنتوں کو شفا بخشتا ہے- اس کے علاوہ یہ آپ کے جسم کو پرسکون بناتا ہے-

بلڈ پریشر

لاہوری نمک خون کی گردش کو کنٹرول میں رکھتا ہے اور جسمانی اعضا٭ کو صحت مند بناتا ہے- خلیوں میں موجود معدنیات کو جذب کرنے کے حوالے سے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے- اور بلڈ پریشر میں توازن کو برقرار رکھتا ہے-

وزن میں کمی

وزن میں کمی کے لیے کئی سالوں سے لاہوری نمک کا استعمال کیا جارہا ہے کیونکہ یہ معدنیات کے توازن کو برقرار رکھتا ہے- اس کے علاوہ جنک فوڈ کی طلب کو کم کرتا ہے اور ساتھ ہی جسم میں پائی جانے والی مردہ چربی کو بھی ختم کرتا ہے-

الرجی

لاہوری نمک میں متعدد اقسام کی جلد کی الرجی سے بچاؤ کی خصوصیت بھی موجود اور یہ کیڑوں کے کاٹنے کی وجہ سے ہونے والے مسائل سے بھی محفوظ بناتا ہے- اس کے علاوہ لاہوری نمک گھنٹیا کا مرض اور خارش کا بھی علاج کرتا ہے-

کیڑے

اکثر بچوں کے پیٹ میں کیڑے پائے جاتے ہیں جو یقیناً کوئی نئی بات نہیں ہے لیکن لاہوری نمک کے ساتھ لیموں کا رس پینے سے ان کیڑوں سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ وبائی نزلے سے بھی آرام ملتا ہے-

نظامِ تنفس

اکثر ڈاکٹر نمک ملے گرم پانی سے غرارے کرنے کا مشورہ دیتے ہیں- اگر گرم پانی میں لاہوری نمک شامل کر کے غرارے کیے جائیں تو نہ صرف گلے کا درد دور ہوتا ہے بلکہ کھانسی اور سوجن سے آرام ملتا ہے- تاہم مکمل طور پر اس پانی کا سہارا نہ لیں کیونکہ سانس کے مسائل دیگر بیماریوں کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتے ہیں※ اس لیے ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں-

غسل

نہانے کے پانی میں اگر تھوڑا سا لاہوری نمک شامل کر لیا جائے تو اس سے آپ کے پٹھوں کو سکون ملے گا※ جسم سے زہریلے مادے خارج ہوں گے اور ساتھ بلڈ پریشر میں بھی کمی واقع ہو گی- اس طرح سے غسل کرنا آپ کے جسمانی اور ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے-

جلد

جلد کو چمکدار بنانا چاہتے ہیں تو مصنوعی چیزوں کا سہارا لینا چھوڑیے- زیتون کے تیل یا بادام کے تیل میں لاہوری نمک شامل کر کے جلد پر لگانے سے آپ کی جلد چمک اٹھتی ہے (www.hamariweb.com)

نوشادر ”ملح الفار“

(Ammonium Chloride)

نام

عربی میں ملح النار، ہندی میں نوسادر، بنگالی میں نشیدل، سنسکرت میں نرسادر انگریزی میں ایمونیم کلورئیڈ کیمیا والے عقاب اور لاطینی میں Ammonium Chloridum کہتے ہیں۔

ماہیت

نوشادر ٹکیہ یا قرصوں کی شکل میں ملتا ہے۔ نوشادر ٹھیکری اس کی شکل ٹوٹے ہوئے گھڑے کی ٹوٹی ہوئی ٹھیکریوں کی طرح ہوتی ہے۔ ڈنڈا نوشادر جو لمبا اور مستطیل شکل کو ڈنڈے کی طرح ہوتا ہے۔ جوہر نوشادر جس کی قلمیں ست پودینہ کی طرح شفاف چمک دار ملتی ہیں۔ یہ قیمتی اور تیز اثر بھی ہوتا ہے۔

مزاج

گرم خشک ۔۔۔درجہ سوم۔

افعال

مدر بول، جالی، ملطف مواد، محلل اورام، مجفف اخلاط تریاق نزلہ وزہر، منفث بلغم، محرک جگرہ معدہ۔

استعمال

نوشادر کو امراض جگر ومعدہ مثلاً ورم کبد عظم کبد، ضعف جگر ضعف معدہ میں بکثرت استعمال کیاجاتا ہے۔مدر بول ہونے کی وجہ سے سنگ گردہ ومثانہ استسقاء میں نافع ہے۔منفث بلغم ہونے کی وجہ سے تنگی تنفس کھانسی میں استعمال کرتے ہیں۔دردشکم اور اپھارفوراًدور کرتا ہے۔نوشادر کو عظم طحال اور یرقان میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

بیرونی استعمال

جالی ہونے کی وجہ سے بطور سرمہ آنکھوں کے امراض مثلاً جالا پھولا دھند بیاض چشم اور جالا وغیرہ میں لگاتے ہیں محلل اورام و جالی ہونے کے باعث جلدی امراض خصوصاًبرص قوبا گنج اور زخم و جلدی داغ دھبوں کیلئے طلاء ضماداًمفید ہے۔اور بچھو یا زہریلے جانوروں کے ڈنگ پر لگانا مفید ہے۔

نفع خاص

مقوی جگر تریاق زہر۔

مضر

احشاءکو۔

مصلح

دودھ،روغنیات

مقدارخوراک

دورتی سے ایک ماشہ تک۔

مشہور مرکب

حب کبدنوشادری مشہور دوا ہے۔جس کا جزوعظم نوشادر ہے۔جوکہ جگر ومعدہ کے تقریباً تمام امراض میں مفید و مستعمل ہے۔

(www.mufaradat.blogspot.com)

اس کا رنگ سفید اور مزاج گرم وخشک ہوتا ہے اس کی مقدار خوراک چار رتی سے ایک ماشہ ہے۔نوشادر کے حسب ذیل فوائد ہیں:

نوشادر کے فوائد: 1- پیشاب آور ہے۔ 2- امراض چشم پھولا' جالا' سل بطور سرمہ لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ 3- چار رتی روزانہ ہمراہ پانی لینے سے گردہ ومثانہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہوکر نکل سکتی ہے۔ 4- بلغم نکالتا ہے۔ 5- بلغمی کھانسی اور دمہ میں ایک ماشہ نوشادر ہمراہ پانی بے حد مفید ہے۔ 6- بڑھے ہوئے جگر اور ورم کیلئے بے حد مفید ہے۔ 7- کبدنوشادری اسکا مشہور مرکب ہے جو ہاضمہ کی خرابی اور جگر کی خرابی میں نہایت مفید ہے۔ 8- بدن کی رطوبتوں کو کھینچتا اور لطافت بخشتا ہے۔ 9- سینے کی کھرکھراہٹ کو دور کرتا ہے۔ 10- تلوں کے تیل میں ملا کر خارش والی جگہ پر اس کی مالش کرنا مفید ہوتا ہے۔ 11- روغن بیضہ مرغ کے ساتھ طلاء کرنا برص کو فائدہ دیتا ہے۔ 12- طحال کو بے حد مفید ہے اس کیلئے حب کبدنوشادی کی دو گولی ہر کھانے کے بعد ہمراہ پانی استعمال کریں۔ 13- یرقان میں ایک ماشہ سفوف نوشادر ہمراہ پانی ہر کھانے کے بعد بے حد مفید ہے۔ 14- مسام اور سدہ کو کھولتا ہے۔

(www.dunya.com.pk)

ہلیلہ ''ہرڑ''

(Chebula Myroalans)

نام

فارسی میں ہلیلہ عربی میں ہلیلج بنگالی میں ہرئیکی ہندی میں ہڑ سندھی میں ہریڑ انگریزی میں چ بوئے ماکروبلان اور لاطینی میں Terminalia کہتے ہیں۔

ماہیت

ہلیلہ کا درخت درمیانہ قد کا لیکن بعض جگہوں پر سوفٹ تک بلند ہوتا ہے۔پتے جامن یا اوراڑوسہ کے پتوں سے قدرے چوڑے اور چار سے اٹھ انچ تک لمبے بیضوی شکل کے سفیدی مائل سبز اور لچکدار ہوتے ہیں۔چھوٹے کھردرے محسوس ہوتے ہیں۔ٹہنیوں پر پتے گھنے نہیں ہوتے۔پتے موسم بہار میں جھڑ کر نئے آتے ہیں۔جو سفیدی مائل زرد ہوتے ہیں۔ان میں سے خاص قسم کی بوآتی ہے۔پھول سفید یا ہلکے پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔پھل کی شکل سب کی یکساں یعنی ایک جیسی نہیں ہوتی۔کچھ لمبے کچھ چھوٹے بیضوی شکل کے اور خشک

ہونے پر چھلکے سکڑ جاتے ہیں ۔اور پھل پانچ دھاریوں والا نظر آنے لگتا ہے۔پھل پکنے سے پہلے ہی درخت سے گر جاتے ہیں جو چھوٹے اور خشک ہونے پر سیاہ ہو جاتے ہیں اس کو ہلیلہ سیاہ کہا جاتا ہے اور جو پھل درخت پر پکا جائے تو اس کو ہلیلہ اور جو پکنے کے بعد فربہ ہو جائے اس کو ہلیلہ کابلی کہتے ہیں ۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پنجاب کے بعض علاقے جبکہ ہندوستان میں کم وبیش ہر حصہ جبکہ مدراس اور میسور کے جنگلات میں خودرو ہوتا ہے ۔

ہلیلہ سیاہ ''کالی ہرڑ''

ہلیلہ سیاہ کو مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے حافظہ اور ذہن کے ضعف کو دور کرنے حواس کو تیز اور قوی کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں ۔جاذب رطوبت ہونے کی وجہ سے دماغ کی فاسد رطوبتوں کو جذب کرنے کیلئے مالیخولیا اور لقوہ جیسے امراض میں چباتے ہیں اس لئے مرطوب معدہ کیلئے مالیخولیا اور لقوہ جیسے امراض میں چباتے ہیں اس لئے مرطوب معدہ کے لئے خاص طور پر مفید ومقوی ہے ۔مسہل سودا اور مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے بہت سے سوداوی امراض مثلاً مالیخولیا وسواس سوداوی ،بواسیر جذام اور خارش وغیرہ میں دیتے ہیں ۔دستوں کو بند کرنے کیلئے روغن زرد یا روغن بادام سے چرب کرتے اور بریان کر کے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں جو دستوں کو بند کرنے کے علاوہ معدہ اور امعاء کو طاقت بھی دیتا ہے ۔

بلیلہ زرد ''بڑی ہرڑ'' زرد ہرڑ

مقوی چشم ہونے کی وجہ سے شہد کے ساتھ گھس کر آنکھوں میں لگاتے ہیں جس سے ضعف بصارت آنکھوں کی سرخی کو دور کرنے کیلئے لگاتے ہیں ۔نہایت مفید ہے ۔اس کو بھگو کر آنکھوں کو دھونا اور خیساندہ کو پینا مذکورہ امراض چشم میں مفید ہے ۔
ہلیلہ زرد کو اکثر امراض دماغی میں مختلف تراکیب مثلاً سفوف اوراطریفلوں وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں ۔ہلیلہ کو مقوی معدہ ہونے کی وجہ سے ضعف معدہ سے استعمال کرتے ہیں اور مسہل صفرا ہونے کی وجہ سے بطور مسہل امراض سوداویہ وصفراویہ میں دیتے ہیں ۔واضح رہے کہ اس کا خیساندہ اس کے جوشاندے اور سفوف سے زیادہ قوی ہوتا ہے ۔

مربہ ہرڑ

ہلیلہ کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے ۔جو کہ تقویت دماغ ومعدہ اور رفع قبض کیلئے مشہور ومفید ہے ۔

مقدارخوراک ہلیلہ کی۔

پانچ سے سات گرام ۔
مربہ کی ایک سے تین دانے ۔

مشہور مرکب

سفوف ہلیلہ، اطریفل کشنیزی اطریفل زمانی اور تمام اطریفلا ت کا اہم ترین جزو

ہلیلہ کابلی

جب ہلیلہ نشوونما پا کر غیر معمولی طور پر فربہ ہوجاتا ہے۔ تو اس کو ہلیلہ کابلی کہتے ہیں ۔ یہ ہرسہ اخلاط کا مسہل اور تمام افعال ہلیلہ زرد کے مانند ہیں۔

سفید بال کالے اور کالے بال مضبوط کرنے کا راز

نزلہ زکام کو ہرڑ ختم کرتا ہے اور نزلہ کی وجہ سے آنکھوں کی بینائی کمزور ہوگئی ہو تو روزانہ ہرڑ کے سفوف کو پانی میں بھگو دیں' ٹھیک 4 گھنٹے بعد آنکھوں کو بھگوئے ہوئے پانی سے دھولیں، ڈیڑھ سے 2 ماہ تک آنکھوں کی بینائی واپس آجاتی ہے، نزلہ زکام کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔

ہرڑ ایک درخت ہے اور ماشاء اللہ ہمارے ملک پاکستان کے اندر بھی ہے ۔ استادمحترم حکیم مولانا عبداللہ شہید رحمہ اللہ جو کہ افغانستان کے جید حکماء میں سے تھے' فرماتے تھے جس ملک میں یہ درخت ہو اس ملک میں کوئی بیماری نہیں رہ سکتی بندہ کی تحقیق و تجربات کے مطابق ہرڑ کے فوائد حاصل کریں اور جنہیں فائدہ ہو وہ میرے علم و عمل کے لئے دعا فرمائیں ۔

فائدہ نمبر 1: جس مریض کی زبان ذائقہ محسوس نہ کر سکے قبض ہو یا دست آرہے ہوں' کھٹے ڈکار آتے ہوں' متلی قے آتی ہو ایک ہرڑ کو دھو کر بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر منہ میں رکھ کر چوسیں' شروع میں کڑوی اور ترش لگے گی' چوسنے کا دل نہیں کرے گا مگر ہمت نہیں ہارنی جب چوستے چوستے صرف گٹھلی باقی رہ جائے گٹھلی باہر پھینک دیں اوپر سے ایک گلاس یا دو گلاس پانی پی لیں ۔ آپ کے منہ کا ذائقہ میٹھا ہوجائے گا اور آپ ایک خاص قسم کی لذت محسوس کریں گے ۔ چند منٹ بعد متلی قے رک جائے گی' کھٹے ڈکار آنا بند ہوجائیں گے دست رک جائیں گے اگر قبض ہوگی تو کھل جائے گی' دست ہونے کی صورت میں ہرڑ چوسنے یا کھانے کے بعد پانی نہ پیا جائے تو زیادہ بہتر ہے ۔

فائدہ نمبر 2: جو مرد یا عورت روزانہ ایک ہرڑ چوسے اس کے بال کالے رہیں گے اور جس کے سفید ہوں گے مزید سفید بال ہونا بند ہوجائیں گے جن مریضوں کے مسوڑھوں سے خون آتا ہو' دانت ہلتے ہوں' وہ روزانہ ایک ہرڑ چوسا کریں' ہرڑ چوسنے سے دانت ہلکے پیلے ہوجاتے ہیں اگر کچھ دیر بعد مسواک کرلیا جائے تو دانت پیلے ہونے سے محفوظ رہتے ہیں ۔

فائدہ نمبر 3: جن مریضوں کو معدے میں درد ہو' بلغم ہو' سینے میں جلن ہو' وہ روزانہ رات کو ایک گلاس پانی میں 2 عدد پختہ ہرڑ بھگو دیں' صبح نہار منہ مٹی کی دوری کے اندر رگڑیں گٹھلی علیحدہ کرلیں وہی گلاس کا پانی جس میں رات کو ہرڑ کو بھگو کر رکھا تھا ملالیں ۔ ایک شربت تیار ہوجائے گا' آنکھیں بند کر کے پی لیں 15 یوم کے بعد بفضلہ تعالیٰ معدے کا درد' معدے کی جلن' سینے کی جلن' بلغم' پیٹ کا درد ختم ہوجائے گا۔

فائدہ نمبر 4: جن طالب علموں کا حافظ کمزور ہو وہ روزانہ ایک ماشہ ہرڑ کا سفوف تازہ پانی یا دودھ کیساتھ کھایا کریں۔ انشاءاللہ حافظہ قوی ہوجائے گا نازک مزاج مریض بجائے ہرڑ چوسنے یا سفوف کھانے کے ہرڑ کا مربہ استعمال کریں۔ مربہ ایک سال سے زائد عرصہ کا نہ ہو۔

فائدہ نمبر 5: ہرڑ کے استعمال سے بادی بواسیر کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔ یوں تو ہرڑ کا مزاج سوداوی ہے اور بواسیر سوداوی سے پیدا ہوتا ہے مگر اللہ کی قدرت ہے ہرڑ کے استعمال سے بادی بواسیر ختم ہوجاتی ہے۔

فائدہ نمبر 6: نزلہ زکام کو ہرڑ ختم کرتا ہے اور نزلہ کی وجہ سے آنکھوں کی بینائی کمزور ہوگئی ہو تو روزانہ ہرڑ کے سفوف کو پانی میں بھگودیں ٹھیک 4 گھنٹے بعد آنکھوں کو بھگوئے ہوئے پانی سے دھولیں، ڈیڑھ سے 2 ماہ تک آنکھوں کی بینائی واپس آجاتی ہے، نزلہ زکام کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔

فائدہ نمبر 7: اگر کسی مریض کو دست آور دوا دینی ہو تو 5 پانچ سے چھ ہریڑیں پونے چار ماشہ دارچینی کے ساتھ دس تولہ پانی میں 10 منٹ تک جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ خالی پیٹ پلائیں، فوری دست آجائیں گے آنتیں صاف ہوجائیں گی غلیظ مادہ کا اخراج ہوجائے گا۔

فائدہ نمبر 8: کسی مریض کو کمزوری یا کسی بھی وجہ سے سر میں چکر آتے ہوں ہرڑ اور چینی دونوں کا ہم وزن سفوف تیار کرلیں دن میں 3 بار دو ماشہ کی مقدار پانی کے ساتھ استعمال کریں انشاءاللہ کچھ دنوں کے بعد شفاء کلی ہوجائے گی۔ (www.ubqari.org)

ہلیلہ ''ہرڑ''

کا درخت درمیانہ قد کا لیکن بعض جگہوں پر سو فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ پتے جامن یا اوراڑوسہ کے پتوں سے قدرے چوڑے اور چار سے اٹھ انچ تک لمبے بیضوی شکل کے سفیدی مائل سبز اور لچکدار ہوتے ہیں۔ چھوٹے کھردرے محسوس ہوتے ہیں ٹہنیوں پر پتے گھنے نہیں ہوتے۔ پتے موسم بہار میں جھڑ کر نئے آتے ہیں۔ جو سفیدی مائل زرد ہوتے ہیں۔ ان میں سے خاص قسم کی بو آتی ہے۔ پھول سفید یا ہلکے پیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل کی شکل سب کی یکساں یعنی ایک جیسی نہیں ہوتی۔ کچھ لمبے کچھ چھوٹے بیضوی شکل کے اور خشک ہونے پر چھلکے سکڑ جاتے ہیں۔ اور پھل پانچ دھاریوں والا نظر آنے لگتا ہے۔ پھل پکنے سے پہلے ہی درخت سے گرجاتے ہیں جو چھوٹے اور خشک ہونے پر سیاہ ہوجاتے ہیں اس کو ہلیلہ سیاہ کہا جاتا ہے اور جو پھل درخت پر پکا جائے تو اس کو ہلیلہ اور جو پکنے کے بعد فربہ ہوجائے اس کو ہلیلہ کابلی کہتے ہیں۔

ہلیلہ سیاہ ''کالی ہرڑ''

ہلیلہ سیاہ کو مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے حافظہ اور ذہن کے ضعف کو دور کرنے حواس کو تیز اور قوی کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ جاذب رطوبت ہونے کی وجہ سے دماغ کی فاسد رطوبتوں کو جذب کرنے کیلئے مالیخولیا اور لقوہ جیسے امراض میں چباتے ہیں اس لئے مرطوب

معدہ کیلئے مالیخولیا اور لقوہ جیسے امراض میں چباتے ہیں اس لئے مرطوب معدہ کے لئے خاص طور پر مفید و مقوی ہے۔ مسہل سودا اور مصفیٔ خون ہونے کی وجہ سے بہت سے سوداوی امراض مثلاً مالیخولیا وسواس سوداوی، بواسیر جذام اور خارش وغیرہ میں دیتے ہیں۔ دستوں کو بند کرنے کیلئے روغن زرد یا روغن بادام سے چرب کرتے اور بریان کر کے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں جو دستوں کو بند کرنے کے علاوہ معدہ اور امعاء کو طاقت بھی دیتا ہے۔

بلیلہ زرد "بڑی ہرڑ" زرد ہرڑ

قابض و مقوی چشم ہونے کی وجہ سے شہد کے ساتھ گھس کر آنکھوں میں لگاتے ہیں جس سے ضعف بصارت آنکھوں کی سرخی کو دور کرنے کیلئے لگاتے ہیں۔ نہایت مفید ہے۔ اس کو بھگو کر آنکھوں کو دھونا اور خیساندہ کو پینا مذکورہ امراض چشم میں مفید ہے۔

ہلیلہ زرد کو اکثر امراض دماغی میں مختلف تراکیب مثلاً سفوف اور اطریفلوں وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔ ہلیلہ کو مقوی معدہ ہونے کی وجہ سے ضعف معدہ سے استعمال کرتے ہیں اور مسہل صفرا ہونے کی وجہ سے بطور مسہل امراض سوداویہ وصفراویہ میں دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ اس کا خیساندہ اس کے جوشاندے اور سفوف سے زیادہ قوی ہوتا ہے۔

1۔ ہرڑ برِصغیر کا مقامی درخت ہے۔ اطبائ اسے زمانہ قدیم سے استعمال کرتے آرہے ہیں۔ قدیم اطبائ اسے اسہال پیچش سینے کی جلن، ریاح، بدہضمی جگر اور معدہ کی خرابیوں میں استعمال کرتے آئے ہیں۔

2۔ ہلیلہ مقوی دماغ، معدہ اور جگر ہے

3۔ ہرڑ کے پھل میں ایک مادہ کیبولینک ایسڈ ہوتا ہے جو قابض ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ٹینک ایسڈ، کالک ایسڈ، رال اور کچھ جلاب آور مادے پائے جاتے ہیں۔

4۔ متعدد طبی فوائد کے ساتھ ہرڑ بنیادی طور پر معتدل، محفوظ اور فوری اثر رکھنے والی مسہل یا جلاب آور چیز ہے۔

5۔ ہرڑ رطوبات خشک کرنے، خون روکنے معدہ کے فعل کو تقویت دینے، خوراک کو ہضم کرنے اور جزوِ بدن بنانے اور جسم سے خارج کرنے میں جتنے بھی فعل یا نظام شامل ہیں ہلیلہ ان سب کو تقویت دیتی ہے اور انکی کی خرابیوں کو دور کرتی ہے۔

6۔ ہرڑ ایک زبردست ہیئر ٹانک ہے۔ پسی ہوئی ہرڑ کو ناریل کے تیل میں اس قدر ابالا جائے کہ اس کا جوہر پوری طرح تحلیل ہو جائے۔ اس تیل کو بالوں میں باقاعدگی سے لگانے سے بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

7۔ ہرڑ کے پانچ ذائقے ہیں۔ ترش، میٹھا، کڑوا، چرپرا اور کسیلا۔ ترش ذائقہ سے سودا کو چرپرے ذائقہ سے صفرا کو کڑوے اور کسیلے ذائقہ سے بلغم کو دور کیا جاتا ہے۔

ہرڑ کے گودے میں میٹھا، پتوں میں کھٹا چھال میں چرپرا، ڈنڈی میں کڑوا اور گٹھلی میں کسیلا ذائقہ ہوتا ہے۔

8۔ ہرڑ دانتوں سے چبا کر کھانے سے قوتِ ہضم میں اضافہ کرتی ہے۔ پیس کر کھانے سے معدہ کو صاف کرتی ہے، پکا کر کھایا جائے تو

قبض کرتی ہے۔بھون کرکھانے سے صفرا،سودا،صفرااور بلغم تینوں کو دور کرتی ہے۔

9۔ہلیلہ کو کھانے کے ساتھ کھانے سے حافظہ اور جسمانی قوت کو بڑھاتی ہے۔پاخانہ اور پیشاب کے راستے گندے مادوں کو خارج کرتی ہے۔

10۔ہرڑ کے سفوف سے وزن میں دوگنا مویز منقیٰ لے کر دونوں کو کھرل کرلیں۔جب دونوں یک جان ہوجائیں تو بھیڑے کے برابر گولیاں بنالیں۔روزانہ صبح کے وقت ایک گولی استعمال کی جائے تو صفرا،امراضِ دل،خون کی خرابی،صفراوی بخار،یرقان،قے،کوڑھ اور کھانسی،غذا سے نفرت،جریان اپھارہ،اور پھنسیوں کیلئے مفید ہے۔

11۔بدہضمی میں ہرڑ کے سفوف میں مساوی الوزن مصری ملا کر استعمال کرنے قوتِ ہاضمہ بہت بڑھ جاتی ہے۔

12۔ہرڑ کا سفوف بطور منجن دانتوں پر استعمال کرنے سے دانت صاف اور چمکیلے ہوجاتے ہیں اور کسی قسم کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔

13۔ہریڑ بھیڑہ آملہ تینوں دو،دو تولے مصری 6 تولے ان سب کو عرق گلاب میں گھوٹ کر سات سات ماشے کی گولیاں بنالیں بواسیر کیلئے نہایت مفید ہیں۔

14۔ہرڑ کا سفوف شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے جریان زائل ہوجاتا ہے۔

15۔اطبا کا قول ہے ہرڑ ماں کی طرح پرورش کرتی ہے۔ماں تو کبھی خفا ہوجاتی ہے لیکن پیٹ میں گئی ہوئی ہرڑ کبھی خفا نہیں ہوتی۔کھانا کھانے سے قبل استعمال کریں تو بھوک بڑھاتی ہے۔کھانے کے بعد استعمال کیا جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے۔گویا کہ ہرڑ ہر حالت میں مفید ہے۔ (www.muhafez.com)

ہلدی

(Tumeric)

نام

عربی میں عروق الصفر ،فارسی میں زرد چوب بنگلہ میں ہلٹ گجراتی میں ہلدر مرہٹی میں ہلال کشمیری میں لدرسندھی میں ہیڈ کاغانی میں سنبلو اور انگریزی میں ٹرمرک کہتے ہیں۔

ماہیت

ایک نبات کی جڑ ہے اس نبات کی شاخ تقریباً دوگز لمبی ہوتی ہے۔شاخ کے آخر میں زرد رنگ کے پھولوں کا خوشہ قریباً دس باری انگل لمبا لگتا ہے۔

مقام پیدائش

مدرراس جنوبی، ہندمشرقی پاکستان چین وغیرہ۔۔

مزاج۔

گرم خشک۔درجہ سوم۔

افعال

مخرج بلغم، مفتح عروق مجفف قروح، قاتل کرم شکم محلل مسکن مصفیٰ خون جالی ومحسن لون۔

استعمال اندرونی

مخرج بلغم ہونے کی باعث سرفہ اورضیق النفس بلغمی میں مستعمل ہے مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے امراض جلدیہ میں بطورسفوف و نقوع استعمال کراتے ہیں۔مفتح عروق ہونے کے باعث یرقان سدی اوراستسقاء میں مفید ہے۔ضربہ وسقطہ میں نیم بریان کرکے سفوف بنا کر دودھ کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔نفث الدم اورتپ کہنہ میں مستعمل ومفید ہے۔مکو کے جوشاندے میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کراتے ہیں یہ ہرقسم کے سالن کوخوش رنگ اورخوش ذائقہ بنانے کیلئے ایک معروف چیز ہے۔

استعمال بیرونی

ہلدی اورتلوں کی کھلی پیس کرلیپ کرنے سے مکڑی کے کاٹنے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔اورتلوں کے تیل میں پکا کرضربہ وسقط میں مقام ماؤف پرگرما گرم گاڑھا لیپ کرتے ہیں ہلدی اور چونے کو گھوٹ کرلیپ کرنا بھی چوٹ لگنے اورمرچ آنے کیلئے مفید ہے۔رمد میں ململ کا پرانا دھلا ہوا کپڑا ہلدی کے جوشاندے حصہ ہلدی بیس حصہ پانی میں رنگ کے آنکھوں پر پھیرتے ہیں بندزکام اورنزلہ میں ہلدی کو سفوف دہکتے ہوئے کوئلوں پرڈال کر دھونی دیتے ہیں اس سے ناک کھل کر رطوبت بہنے لگتی ہے۔یہی دھونی لینے کے بعد دوتین گھنٹے تک پانی نہ پئیں۔یہی دھونی اختناق الرحم کے دورہ کو بھی دفع کرتی ہے۔یہ دھونی رات کوسوتے وقت لینی چاہیے اوردھونی لینے کے بعد دوتین گھنٹے تک پانی نہ پینا چاہیے۔

جالی ہونے کی وجہ سے ناخونہ وغیرہ امراض چشم میں ہلدی کو آگ میں بھلبھلا کر اس کے ہم وزن پھٹکری بریاں ملا کر بطورسرمہ آنکھوں میں لگاتے ہیں ہلدی کا سفوف گیہوں آٹا ہموزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر چہرے پر بطورابٹن ملتے ہیں یہ نہ صرف منہ کوصاف کرتا ہے بلکہ داغوں اورچھائیوں کو دورکرتا ہے اس سے چہرے پرایک ہلکی زعفرانی جھلک دکھائی دیتی ہی۔ہلدی کے ابٹن کا مقابلہ کوئی فیس پوڈریا کریم نہیں کرتا ہے۔

نفع خاص

امراض جگر۔خارجاً چوٹ کیلئے۔

بدل

مجیٹھ۔

مضر

دل کیلئے۔

مصلح

عرق لیموں ترنج۔

مقدار خوراک

ایک سے تین گرام

جگر کی صفائی

ہم عام طور پر جو کھاتے ہیں، خصوصاً آج کے دور میں، وہ غذا اکثر کیمیکلز، کیڑے مار ادویات اور دیگر آلودگی کی زد میں آتی ہے اور اس کے زہریلے اثرات جگر اور گردوں سمیت جسمانی نظام میں اکھٹے ہو جاتے ہیں جو کہ مختلف امراض کا باعث بنتے ہیں، تاہم ہلدی کا استعمال ان اثرات کو ختم کرتا ہے اور جگر کی صفائی کر کے اسے ٹھیک رکھتا ہے۔

جلد جگمگائے

ہلدی جلد کے مردہ خلیات کی صفائی کے لیے بہترین ہے اور یہ جلد کو جوانی جیسی چمک دینے میں مدد دیتی ہے۔ ہلدی کو دودھ یا دہی میں ملائیں اور اچھی طرح مکس کر کے چہرے یا جسم کے کسی حصے پر لگائیں۔ اسے خشک ہونے تک کے لے ی چھوڑ دیں اور نیم گرم پانی سے صاف کر دیں، جبکہ اس دوران چہرے کو نرمی سے مساج بھی کرتے رہیں۔

انفیکشن سے تحفظ

ہلدی طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹ اور جراثیم کش مصالحہ ہے جو مختلف انفیکشنز جیسے ای کولی (جو کہ شدید انفیکشن، معدے کے درد، ہیضے اور دیگر مسائل کا باعث بنتا ہے) کی روک تھام کرتا ہے۔

کیل مہاسے اور ورم کو صاف کرے

ہلدی کا استعمال کیل مہاسوں کی روک تھام ہی نہیں کرتا بلکہ اسے اکثر چہرے پر لگانا کیل مہاسوں کے نشانات اور ورم کو دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

خراشوں اور جلنے کے زخموں کے خلاف مفید

ہلدی چونکہ قدرتی طور پر جراثیم کش خصوصیات کی حامل ہے اور خراشوں، زخموں اور جلنے وغیرہ کے لیے مفید ہے، جو کہ مرہم کا کام کرتی ہے۔

بڑھتی عمر کی روک تھام

ہلدی اینٹی آکسائیڈنٹ مصالحہ ہے جو کہ جسم کے اندر مضر صحت اجزاء کو بڑھنے سے روکتا ہے اور خلیات کو نقصان سے پہنچا کر عمر بڑھنے سے آنے والی تنزلی کی روک تھام کرتا ہے۔ اسی طرح یہ نئے خلیات کی نشو و نما میں بھی مددگار ہے جس سے بڑھتی عمر کے اثرات کو کسی حد تک زائل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

چہرے کے غیر ضروری بالوں کو کم کرے

یہ خواتین کے لیے کافی اہم ہے اور ہلدی چہرے کے غیر ضروری بالوں کی نشو و نما کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے 1 / 4 چمچ ہلدی کو ایک چمچ بیسن میں مکس کریں اور پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ اسے چہرے پر پندرہ منٹ لگا رہنے دیں اور پھر دھولیں۔ اگر اس ٹوٹکے کو معمول بنالیا جائے تو ایک ماہ کے اندر نمایاں فرق دیکھا جاسکے گا۔ (www.dawnnews.tv)

امریکی کیمیکل جرنل کے مطابق ہلدی میں لاتعداد اینٹی آکسیڈنٹ، اینٹی وائرل، اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ سوزش اور جینیاتی بیماریوں کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی میں بے پناہ غذائیت موجود ہے جس میں غذائی ریشہ، وٹامن سی، وٹامن ای، وٹامن کے، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین اور زنک شامل ہیں۔ ان تمام خصوصیات کی وجہ سے اسے کئی طبی امراض سے بچاؤ کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کینسر

جی ہاں! ہلدی جسم میں کینسر ہونے سے روکتی ہے بلکہ یہ جسم میں سے کینسر سیل کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ کئی تحقیقات سے یہ ثابت ہوگیا ہے کہ ہلدی میں موجود اجزا کئی اقسام کے کینسر سے جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ ہلدی ٹی سیل لیوکیمیا T-cell leukemia، کولن کارسینوماس colon carcinomas اور بریسٹ کارسینوماس breast carcinomas جو کہ جسم میں کینسر پھیلاتے ہیں، کے خلاف ایک حفاظتی جلد بنا دیتی ہے۔

گٹھیا

سوزش ختم کرنے کی خصوصیت کے باعث ہلدی کو گٹھیا کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہلدی جسم سے ایسے عناصر کو مٹا دیتی ہے جس سے گٹھیا کا مرض لاحق ہوسکتا ہے۔ جن لوگوں کے جوڑوں میں تکلیف رہتی ہو یا سوزش ہو ان کو اپنی غذا میں ہلدی کا استعمال بڑھا

دینا چاہیے۔

ذیابطیس

ہلدی کو ذیابطیس کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ جسم میں گلوکوز کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے اور ذیابطیس کے لیے استعمال ہونے والی ادویات کا اثر بڑھا دیتی ہے۔ ہلدی کے مستقل ااستعمال سے ذیابطیس ٹائپ 2 ہونے کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ البتہ اگر تیز ادویات کے ساتھ ہلدی کا استعمال کیا جائے تو خون میں شوگر کا لیول ضرورت سے زیادہ کم بھی ہوسکتا ہے۔اس لیے ذیابطیس کے مریض کو معالج کے مشورے سے ہلدی کا استعمال کرنا چاہیے۔

کولیسٹرول

تحقیقات کے مطابق اگر ہلدی محض کھانوں میں مسالحے کے طور پر ہی استعمال کرلی جائے تو اس سے کولیسٹرول لیول کنٹرول میں رہتا ہے۔جسم میں کولیسٹرول کا تناسب سہی رکھنا جسم کو امراض قلب اور دیگر بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

چوٹ یا زخم

یہ ایک قدرتی اینٹی سیپٹک ہے جو کہ جراثیم مارنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے اگر کسی کو چوٹ لگ جائے تو اس کی چوٹ پر اکثر ہلدی کا لیپ لگایا جاتا ہے۔اس کے علاوہ دودھ میں ہلدی ڈال کر پینے سے جسم کی قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ ہلدی سے متاثرہ جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

موٹاپا

ہلدی وزن کم کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ جسم میں سے زائد چربی ختم کرتی ہے۔وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد اپنے کھانوں میں اگر ایک چمچ ہلدی کا استعمال کریں تو انہیں وزن کم کرنے میں کافی مدد مل سکتی ہے۔

اعصابی بیماریاں

دماغ کی سوزش اور الزائمرز جیسی بیماریوں کے لیے ہلدی مفید ہے۔ ہلدی دماغ کی مجموعی صحت کا خیال رکھتی ہے اور دماغ میں آکسیجن کی فراہمی میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

جگر کی بیماریاں

ہلدی جگر کو صاف کرتی ہے۔اس میں سے فضلہ کو خارج کرتی ہے۔ ہلدی سے جسم میں خون کی روانی بہتر ہوتی ہے۔ یہ تمام عناصر جگر کی صحت اور تندرستی کے لیے مفید ہیں اور جگر کے بڑھتے ہوئے امراض سے بچاؤ کا طریقہ بھی۔

ہلدی کے ان گنت فوائد اور خصوصیات کے باعث اسے لازمی طور پر اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔اسے گرم دودھ، کڑی، تلی ہوئی ڈشز اور سالاد میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (www.htv.com.pk)

دودھ میں ہلدی ملا کر پینے کے فوائد

رات کو سونے سے قبل دودھ پینا بے حد ضروری ہے،اس سے نیند بھی بہتر آتی ہے اور اگر اسے ہلدی کے ساتھ پیا جائے تو یہ بڑھتی عمر کے اثرات سے تحفظ دینے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔

ہلدی کا شمار ان مصالحوں میں کیا جاتا ہے جو صحت کے لیے بے حد فائدہ مند سمجھے جاتے ہیں اور اگر دودھ کی بات کی جائے تو کیلشیم کی کمی میں دودھ پینے کا مشورہ سب سے پہلے دیا جاتا ہے۔

1-رات کو سونے سے قبل دودھ پینا بے حد ضروری ہے،اس سے نیند بھی بہتر آتی ہے،اور اگر اسے ہلدی کے ساتھ پیا جائے تو یہ بڑھتی عمر کے اثرات سے تحفظ دینے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔

2-ہلدی دودھ پینے سے کوئی بھی زخم جلدی بھر سکتا ہے،زیادہ تر لوگ کسی چوٹ لگنے،آپریشن یا بیماری کے بعد جلد بہتر ہونے کے لیے ہلدی دودھ کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

3-ہلدی اینٹی سیپٹک ،اینٹی مائکروبیل اور اینٹی الرجی جیسی خصوصیات کی حامل ہے۔

4-ہلدی دودھ پینے سے ہڈیوں کی تکلیف سے بھی نجات مل سکتی ہے۔

5-اس کے استعمال سے الرجیز،یا جلد کے انفیکشن کی روک تھام بھی کی جاسکتی ہے۔

تو آج ہی اپنے دودھ کے ایک گلاس میں چٹکی بھر ہلدی شامل کر کے اسے پینا شروع کریں۔

(www.trt.net.tr)

اس کا پودا ایک میٹر تک بلند ایستادہ پودا ہے جس کے پتے 50 سے 115 ملی میٹر لمبے اور 38 سے 45 ملی میٹر چوڑے کسی حد تک بیضوی شکل لئے ہوئے لمبوترے ہوتے ہیں اور ان کا آخری سرا قدرے نوکیلا ہوتا ہے۔دسمبر کے آخر میں جب ہلدی کے پتے سوکھنے لگتے ہیں تو ہلدی کے کھیت کو ہلکا پانی لگا کر تین، چار روز کے بعد فصل کو اکھاڑ لیا جاتا ہے۔اور وتر (نمی) حالت میں پتے کاٹ کر علیحدہ کر کے ہلدی کی گنڈیوں کو اچھی طرح صاف کر کے پانی میں ایک گھنٹہ تک ابالا جاتا ہے اس کے بعد پانی سے نکال کر دھوپ میں سوکھایا جاتا ہے یہ گنڈیاں آٹھ سے دس دن میں خشک ہو جاتی ہیں۔ابر آلود موسم میں ہلدی کی گنڈیوں کو صاف کر کے سرسوں کا تیل لگا کر دانے بھونے والی بھٹیوں میں آٹھ سے دس منٹ تک بھونا جاتا ہے۔اس طرح یہ گنڈیاں دو سے تین دن میں خشک ہو جاتی ہیں۔ہلدی کو پالش کرنے کیلئے خشک کی ہوئی گنڈیوں کو ایسے ڈرم میں جس میں چھوٹی چھوٹی چھریاں لگی ہوئی ہوں گھمایا جاتا ہے جس سے گنڈیوں کا اوپر والا چھلکا اتر جاتا ہے اور ہلدی چمکدار اور خوبصورت دکھائی دیتی ہے۔پالش کی ہوئی ہلدی بوریوں میں بند کر کے صاف ستھرے اور ہوادار کمرے میں سٹور کر لی جاتی

ہے ۔ان کی زرد سے مالٹائی رنگ کی خوشبودار جڑیں کافی شاخدار اور گول ہوتی ہیں ۔ان کا ذائقہ واضح طور پر پھیکا، ہلکا تلخ اور تھوڑا چٹپٹا ہوتا ہے جس میں سے رائی جیسی بو آتی ہے ۔ان خشک جڑوں کا سفوف کھانوں اور دواؤں میں استعمال ہوتا ہے ۔ ہلدی جنوبی ایشیائی کھانوں کا ایک اہم جزو ہے اور اسے عموماً کھانے کو خوش رنگ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے ویدک طب میں اسے بطور دوا ہزاروں سالوں سے استعمال کیا جا رہا ہے ۔ ہلدی کا استعمال بطور دوا تو بعد میں شروع ہوا، ابتدا میں اسے رنگ کے طور پر ہی استعمال کیا جاتا تھا۔قرون وسطیٰ میں یورپ میں اسے زعفران کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ ہلدی کا استعمال صرف دواؤں اور کھانوں میں ہی نہیں بلکہ کیک، مٹھائیوں اور پھلوں کے جوس اور دیگر کئی اشیاء تیاری میں کیا جاتا ہے ۔کیمیائی تجزیہ کے مطابق ہلدی میں پوٹاشیم، کیلشیم ، فاسفورس ،فولاد، ،سوڈیم کےعلاوہ وٹامن" اے" ،" بی" اور"سی" بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں ۔اس میں شامل پوٹاشیم دل اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے اور اس میں شامل آئرن خون کے سرخ خلیوں کو بڑھاتا ہے ۔خون کی کمی دور کرنے کے علاوہ یہ خون کو صاف بھی کرتی ہے ۔

ہلدی بھارت اور پاکستان میں عام کاشت کی جاتی ہے ۔ ہلدی کی سب سے زیادہ پیداوار بھارتی ریاست" آندرا پردیش" میں ہوتی ہے ۔اس ریاست کا شہر" ناظم آباد" ہلدی کی تجارت میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے ۔ پاکستان کا ضلع قصور ہلدی کی پیداوار کے حوالے سے کافی شہرت رکھتا ہے۔ میتھی کی طرح قصور کی ہلدی بھی ورائٹی اور معیار میں دنیا بھر میں اپنی شناخت رکھتی ہے ۔اپریل سے مئی کا مہینہ اس کی کاشت کے لئے موزوں ہیں ۔

ہلدی دافع عفونت (اینٹی سیپٹک) ہے ۔اس میں اینٹی وائرل اور اینٹی فنگل خصوصیات پائی جاتی ہیں ۔اس لئے متعدی امراض میں فائدہ مند ہے اور اسی وجہ سے چوٹ ، درد اور اندرونی سوزش (انفیکشن) میں ہلدی کا بیرونی اور اندرونی استعمال صدیوں سے کیا جا رہا ہے ۔جلے ہوئے اور عام زخموں کے علاج کے لئے اسے تیل (زیتون یا سرسوں یا السی یا ناریل) میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے ۔اللہ کریم نے ہلدی میں بہت شفا رکھی ہے، کیسا بھی زخم ہو اس پیسٹ کو لگانے سے ہفتہ دس دن میں خشک ہو کر بھر جاتا ہے ۔ یہ آشوب چشم میں بھی استعمال ہوتی ہے۔ یہ خون کو پتلا کرتی ہے، خون کی روانی کو بہتر بناتی ہے اور رگوں میں خون کا انجماد روکنے میں مفید ہیں ۔

ہلدی کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے ۔تیزابیت کے ازالہ کی مخصوص دوا ہے ۔ اسی لئے اسے معدہ و امعاء کے زخموں (السر)، گلے کی سوزش ، جوڑوں کی سوزش اور درد (گھٹیا) کے لئے فائدہ مند ہے ۔محافظ جگر ادویہ میں اسے ممتاز مقام حاصل ہے، جگر کی سوزش (ہیپاٹائٹس)اور یرقان میں اس کا استعمال بہت زیادہ ہے ۔ یرقان میں دہی اور لسی بڑی مفید رہتی ہے لیکن اگر یرقان میں دہی میں ہلدی ملا کر کھائی جائے تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے ۔

مصفی خون خصوصیت کی حامل ہونے کی وجہ سے اسے پھوڑے پھنسیوں ، خارش اور دیگر جلدی امراض میں عام استعمال کیا جاتا ہے ۔جلد کی حفاظت، اس کی خوبصورتی بڑھانے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے ابٹنوں میں اس کا استعمال عام ہے ۔شادی بیاہ کے موقع پر جلد کی تابانی میں اضافہ کے لئے بھی اسے دودھ میں ملا کر خوب استعمال کیا جاتا ہے ۔ پیشاب کی جلن ،سوزش اور سوزاک کے علاج میں

استعمال ہونے والے بہت سے نسخوں کا جزو اعظم ہے۔

نئی سائنسی تحقیق کے مطابق ہلدی یاداشت کی کمزوری کے عارضہ (الزائمر) اور دل کے امراض سے بچاؤ میں بھی مدد دیتی ہے۔ یہ دماغ کی آکسیجن کے حصول کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے۔ جس کی وجہ سے دماغی افعال میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ ہلدی میں قدرتی طور پر موجود اہم جزو کرکومین (curcumin) دماغی انحطاط کے باعث لاحق ہونے والے مرض الزائمر جو عموماً معمر افراد کو لاحق ہوتا ہے، کے علاج میں کافی فائدہ مند ہے۔ اس مرض کی ابتدا میں یاداشت کمزور ہوتی ہے پھر وقت گزرنے کے ساتھ مریض اپنے قریبی عزیزوں کی پہچان تک کھو بیٹھتا ہے اور اپنے روزمرہ کے معمولات ادا کرنے کے قابل بھی نہیں رہتا۔ اس بیماری کی وجہ دماغی خلیوں میں پروٹین کا انجماد ہے، جس سے خلیوں کے درمیان برقی رابطوں میں تعطل پیدا ہونے لگتا ہے۔ جب کہ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس مرض میں دماغ کے متاثرہ خلیے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہلدی، دماغ میں نئے اعصابی ریشوں کے بننے کا عمل تیز کر دیتی ہے، جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اس طرح یہ دماغی کمزوری دور ہو کر یاداشت بہتر ہو جاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق ہلدی فالج کے علاج میں بے حد معاون ہے۔ فالج کے بعد دماغ کے خلیوں کو متحرک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اور ان کی حفاظت کرتی ہے۔ ہلدی سے تیار کی جانیوالی دوا دماغ کے خلیوں تک پہنچ کر پٹھوں اور دماغی مسائل کو حل کرتی ہے۔

ہلدی نہ صرف الزائمر اور فالج میں مفید ہے بلکہ یہ بے خوابی کا بھی عمدہ علاج ہے۔ یہ خوف اور دیگر نفسیاتی بیماریوں میں بھی مؤثر ہے۔ ماہرین نفسیات کی ایک تحقیق کے مطابق ہلدی نہ صرف دماغ میں موجود کسی بھی قسم کے نفسیاتی خوف کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بلکہ ہلدی ذہن میں پیدا ہونے والے نئے خوف کو بھی روکتی ہے۔ جو لوگ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر اور دیگر نفسیاتی عدم توازن کا شکار ہو کر خوف میں مبتلا ہوں تو ایسے افراد کے لیے ہلدی سے تیار کردہ غذائیں انتہائی مفید ہیں۔ علاوہ ازیں ہلدی میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ آپ کے دماغ سے برے واقعات کو بھلانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ سٹی یونیورسٹی نیویارک میں کی گئی تحقیق میں یہ پتہ چلا ہے کہ ہلدی برے واقعات کو دماغ سے مٹا سکتی ہے۔

ہلدی نفسیاتی و ذہنی بیماریوں کے علاج کے لئے مارکیٹ میں موجود بیشتر انگریزی ادویات سے زیادہ مؤثر ثابت ہوئی ہے مثلاً ذہنی دباؤ (ڈپریشن) کے علاج میں استعمال ہونے والی انگریزی دوا" پروزک" کی نسبت ہلدی کہیں زیادہ فائدہ مند ہے۔ تحقیقی نتائج کے مطابق صرف" پروزک" (ProzacFluoxetine)) لینے والوں میں 7.64 فیصد، صرف ہلدی کا سفوف استعمال کرنے والوں میں 5.62 فیصد اور" ہلدی اور پروزک" کا مرکب اکٹھا لینے والوں میں 8.77 فیصد بہتری آئی۔ ان نتائج کے مطابق ہلدی فائدہ مند ہونے کا فیصدی تناسب" پروزک" سے تھوڑا کم ہے لیکن اس کے باوجود محققین ہلدی کو زیادہ فائدہ مند قرار دیتے ہیں کیونکہ" پروزک" کے برعکس، ہلدی کے استعمال سے کوئی ضمنی اثرات (سائیڈ ایفیکٹ) ظاہر نہیں ہوتے ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ہلدی مضر صحت کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہے اس میں شامل پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔اس طرح ہلدی کے استعمال سے دل کے امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ بائی پاس سرجری کے دوران خون کے بہاؤ میں طویل کمی کی وجہ سی دِل کے پٹھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے، جس سے مریض کے لیے دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔سرجری سے کچھ دن پہلے ہلدی کا استعمال سرجری کے دوران دل کے دورے کے خدشے کو 65 فیصد تک کم کر دیتا ہے۔

ایک اور سائنسی تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ ہلدی کینسر کے خلاف مزاحمت رکھتی ہے۔ یہ سرطانی خلیات کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ یہ بہت سے کینسرز مثلاً چھاتی، گلے، پھیپھڑوں، پراسٹیٹ، جگر کے سرطان کے علاوہ خون کے سرطان (لیوکیمیا) کے علاج اور اس سے بچاؤ کے لیے بھی مفید ہے۔سائنسدانوں کے مطابق ہلدی میں قدرتی طور پر پایا جانیوالا کیمیائی مادہ ''کرکیومن'' کینسرزدہ خلیات کی افزائش کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ مناعتی نظام (IMMUNE SYSTEM) کو مضبوط کر کے کینسر کے علاج میں معاون ہوتا ہے۔ کرکیومن اینٹی آکسیڈنٹ، اینٹی میوٹاجن اور اینٹی کارسینوجن خصوصیات کا حامل ہے۔میوٹاجن وہ کیمیکل مادے ہیں جو جسم کے خلیات میں بگاڑ پیدا کرتے ہیں اور ان ابنارمل خلیات کی وجہ سے کینسر جیسی بیماریاں بھی پیدا ہوسکتی ہیں۔تمباکو نوشی میں بھی میوٹاجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔سائنسدانوں کا کہنا ہے ہلدی کا روزانہ استعمال میوٹاجن کی مقدار کو نمایاں طور پر کم کرتا ہے۔اس طرح ہلدی ایک ایسے مؤثر اینٹی میوٹاجن کے طور پر سامنے آئی ہے جو کینسر (جگر، پراسٹیٹ، چھاتی، پھیپھڑوں اور گلے کے کینسر) کے علاج، اس سے تحفظ اور تمباکو نوشی کے مضر اثرات کے لئے زائل کرنے کے لئے انتہائی مفید ہے۔محققین کے مطابق ہلدی ان ہارمونز کے اثرات کو مسدود کر دیتی ہے جو سرطان کی گلٹیاں بننے میں مدد کرتے ہیں۔کیموتھراپی کے دوران اس کے مضر اثرات کے ازالہ میں اس کا استعمال مفید ہے۔اس کے استعمال سے کینسرزدہ خلیات پر کیموتھراپی زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔

ہلدی ذیابیطس میں بھی مفید ہے یہ جگر میں گلوکوز کی پیداوار کو کم کر کے خون میں گلوکوز کی سطح کو کم کرتی ہے۔اور انسولین مقدار کو اعتدال پر لاتی ہے۔ذیابیطس میں استعمال ہونے والی ادویات کے اثر کو بڑھا دیتی ہے۔ یہ معروف انگریزی دوا Metformin سے 400 گنا سے زیادہ مؤثر ہے۔ذیابیطس کے مریضوں میں یہ اینٹی ذیابیطس اور اینٹی اوکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتی ہے۔اس مقصد کے لئے گرم دودھ میں کچی ہلدی ابال کر یا ہلدی کا سفوف ایک چمچ ملا کر پینے سے فائدہ ملتا ہے۔یہی دودھ اندرونی چوٹوں، ہڈیوں کے بھربھرے پن، نزلہ، زکام اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔نزلہ، زکام اور کھانسی کے لئے اس دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی کا شامل کرلیں۔ہلدی چونکہ قدرتی اینٹی سیپٹک دوا ہے اس لئے ذیابیطسی زخموں میں اس کے اندرونی (ہلدی ملا دودھ) اور بیرونی (ہلدی تیل کا پیسٹ) استعمال سے زخم جلد بھرتے ہیں۔شوگر کی وجہ سے دانتوں، مسوڑھوں میں بہت سوزش اور ورم کی وجہ سے کھانے پینے سے شدید تکلیف ہو رہی ہو تو زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ہاف ٹی سپون ہلدی ڈال کر صاف ستھری روئی (سٹرلائزڈ کاٹن) کا ٹکڑا ہلدی اور زیتون سے لتھڑ کر مسوڑھوں کے آس پاس منہ میں رکھ لیں، بہت پانی نکلے گا اور یہ عمل دن میں تین چار بار کریں۔بہت زود اثر ٹوٹکہ ہے۔ہلدی نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر

اس سے روزانہ دانت صاف کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔دمہ متاثرین کے لئے نصف چمچ شہد میں ایک چوتھائی چائے کا چمچ ہلدی ملا کر کھانے سے فائدہ ملتا ہے۔

نسخہ جات:

(1) کینسر میں ہلدی اور دھماسہ ہم وزن کا سفوف صبح دوپہر اور شام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔اسے کیپسول ہیں ڈال کر بھی استعمال کرسکتے ہیں۔بفضل ربی انتہائی مفید ہے۔گرم مزاج شوگر کے مریضوں کے لئے بھی انتہائی مفید ہے۔خون میں شوگر کی سطح کو نارمل رکھتا ہے۔مسلسل استعمال کریں۔

(2) سرطان جگر (جگر کا کینسر) چھاتی،منہ اور ہڈیوں کے سرطان میں یہ نسخہ استعمال کریں۔ہلدی،سملو اور کشتہ سنکھ تینوں ہم وزن، ایک ماشہ (ڈبل زیرو کا کیپسول) صبح،دوپہر اور شام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ تین ماہ تک استعمال کریں۔سرطان جگر کے علاوہ یہ چھاتی،منہ،ہڈیوں کے سرطان (کینسر) کے لئے بھی فائدہ مند ہے اس کے علاوہ یہ اٹھراہ،سیرم ٹرائی گلیسرائڈ میں بھی نفع بخش ہے اٹھرا کے لئے اسے 6 ماہ تک استعمال کریں۔

نوٹ: کینسر میں دونوں نسخے اکھٹے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

(3) سوزاک میں ہلدی اور آملہ کا ہم وزن سفوف ایک ماشہ کی مقدار ہیں دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔اس کے علاوہ 100 گرام ہلدی کو ایک کلو روغن زیتون میں ملا کر جلالیں۔یہ تیل چوتھائی چمچ (20 قطرے) مذکورہ نسخہ کے ساتھ استعمال کریں۔یہ تیل کینسر کے مریضوں کے لئے بھی انتہائی مفید ہیں۔

(4) ہلدی کا ایک بنیادی نسخہ جو مضمون میں بیان کئے گئے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے،درج ذیل ہے۔

ہلدی، ملٹھی اور سونف تینوں ہم وزن،سفوف بنالیں۔درج ذیل امراض میں ایک ماشہ دن میں 3 دفعہ استعمال ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

معدہ امعاء (انتڑیوں) کے زخموں (السر) میں اس میں چوتھا جزو گوند کیکر ڈال کر ایک ماشہ کی مقدار میں خالی پیٹ ہر کھانے سے پندرہ منٹ پہلے استعمال کریں۔

گردوں اور مثانہ کی انفیکشن،پیشاب میں خون اور پیپ آتی ہو،ڈایالائسس،پیشاب میں جلن ہو اور سوزاک کا مرض لاحق ہو تو بنیادی نسخہ میں چوتھا جزو گوکھرو (بکھڑا) شامل کرکے ایک ماشہ کی مقدار میں صبح،دوپہر اور شام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔اس کے استعمال سے ڈایالائسس کے وقفے میں کمی آتی ہے۔سوزاک میں اس کے ساتھ اوپر مذکور روغن ہلدی بھی استعمال کریں۔

ہیپاٹائٹس میں بنیادی نسخہ میں چوتھا جزو تخم کاسنی شامل کریں اور ایک ماشہ کی مقدار میں دن میں چار مرتبہ عرق مکو اور کاسنی اور شربت دینار کے ہمراہ استعمال کریں یا اس قہوہ کے ساتھ استعمال کریں۔مکوہ 2 تولہ کاسین کے بیج 1 تولہ سونف 1 تولہ شربت دینار 2 چمچ۔

ایک کلو پانی لیں اور پر کی تینوں چیزیں ڈال کر پکنے کیلئے رکھ دیں جب ایک کپ پانی رہ جائے تو اتار کر شربت دینار مکس کر کے نیم گرم پی لیں۔

(5) ہلدی کا ایک اور مفید نسخہ

ہلدی 50 گرام اور کچور 50 گرام لیں، دونوں چیزیں پہلے سے پسی ہوئی نہ ہوں، خود سفوف بنائیں۔ یہ سفوف آدھا چمچ اور ایک سے آدھا چمچ دیسی گھی، ایک کپ گرم میٹھے یا پھیکے دودھ میں ملا کر صبح، دوپہر اور شام یا صرف صبح وشام چسکی چسکی پیئیں یا آدھا چمچ دن میں تین بار پانی یا دودھ کے ساتھ ویسے ہی استعمال کریں۔

یہ نسخہ، جوڑوں، پٹھوں اور کمر کے درد یا ایسے لوگ جو دن رات اپنے جسم کے دردوں میں تھکے اور الجھے رہتے ہیں اور ان کا جسم ہر وقت جکڑا رہتا ہے، کندھے کھچے ہوئے، گردن کھچی ہوئی، اعصاب کھچے ہوئے، ٹانگوں میں درد، جی چاہے مجھے کوئی دبائے یا رات کو سوتے ہوئے بار بار بستر پر ٹانگیں پٹخنا اور حاملہ عورتوں کے لئے بہت لاجواب ہے۔ حاملہ خواتین گرم دودھ کے ساتھ چند ہفتے یا چند مہینے دن میں دو تین بار استعمال کریں۔ پرانی لیکوریا، کمر کے درد، اور حمل کے بعد کی تکالیف کو دور کرنے کے لئے بہترین ہے۔ یہ دل کے مریضوں کے لئے جن کا خون گاڑھا، کولیسٹرول، یوریا، یورک ایسڈ بڑھ چکا ہو، معدہ کے پرانے مریض، جن کے معدہ اور آنتوں میں انتہائی السر ہو، بہت زیادہ شراب پینے والے، باہر کے کھانے کھا کر معدہ برباد کرنے والوں کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہے۔

(6) ہلدی کی خوش ذائقہ چائے یا قہوہ بھی درج ذیل طریقے سے بنا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایک کپ کوکونٹ ملک، ایک کپ پانی، ایک ٹیبل سپون دیسی گھی، ایک ٹیبل سپون شہد اور ایک ٹیبل سپون ہلدی کا سفوف۔ کوکونٹ ملک اور پانی کو 2 منٹ تک ابالیں پھر اس میں شہد، دیسی گھی اور ہلدی ڈال کر مزید دو منٹ اور ابالیں اور چسکیاں لے کر پیئیں۔ کوکونٹ ملک نہ ملے تو عام دودھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ہلدی کا دودھ بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ پہلے گھی میں ہلدی ڈال کر گرم کریں پھر فوراً ہی اس میں دودھ اور شہد ڈال کر اچھی طرح ابال لیں۔ اس میں کالی مرچ کے تین چار دانے بھی ڈالے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح شہد میسر نہ ہو تو چینی ڈال لیں۔ شوگر کے مریض چینی کے بغیر استعمال کریں۔

(7) ہلدی کے فوائد حاصل کرنے کے لئے یہ حلوہ بھی استعمال کر سکتے ہیں

کچی ہلدی کا حلوہ (شوگر کے مریض استعمال نہ کریں)

کچی ہلدی: آدھا کلو، بیسن: آدھا کلو، چینی: آدھا کلو، دیسی گھی: آدھا کلو، کھویا: آدھا کلو، سونف: 50 گرام، پستہ: 100 گرام، بادام: 100 گرام، گوندکتی: 100 گرام، کاجو: 100 گرام، کشمش: آدھا چائے کا چمچ، دودھ: ایک پاؤ۔

کچی ہلدی کو چاپر میں پیس لیں۔کڑاہی میں ہلدی اور گھی کو اچھی طرح مکس کر کے ہلکی آنچ پر بھون کر نکالیں۔ایک الگ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور اس میں "گوندکنی" فرائی کر کے نکال لیں۔ایک کڑاہی میں بیسن اور گھی ڈال کر بھونیں۔پھر اس میں کاجو، پستہ اور بادام ڈال کر مکس کریں۔اس کے بعد کھویا شامل کرلیں۔ساتھ ہی چینی، دودھ اور الائچی دانہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔اب اس میں الائچی دانہ گوندکنی اور سونف ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔سرونگ ڈش میں نکالیں۔بادام، پستہ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

(8)سردیوں قوت مدافعت کی مضبوطی، نزلہ زکام اور کھانسی وغیرہ میں درج ذیل قہوہ استعمال کریں۔

اجزا: ہلدی 1 / 2 چھوٹا چمچ---ادرک 1 چھوٹا ٹکڑا---چائے کی پتی 1 / 2 چمچ---شہد 1 چھوٹا چمچ

ان تمام اشیا کو ایک ڈیڑھ کپ تیز گرم پانی میں ڈال کر چمچے سے اچھی طرح ہلائیں اور ادرک کا ٹکڑا نکال کر ایک کپ دن میں ایک یا دو بار پینے سے آپ سردی اور اس میں ہونے والی الرجی سے بچے رہیں گے۔ (www.hamariweb.com)

فہرست

عنوان	صفحہ نمبر
آک	۲
آلو	۸
آلو بخارا	۱۶
آم	۲۴
کچے آم کے فوائد	۳۵
پکے آم کے فوائد	۳۶
آڑو	۳۸
آملہ (آنولہ)	۴۳
انار	۵۰
اجوائن	۵۷
اخروٹ	۶۱
ادرک	۶۶
اسپغول	۷۳
اسگندھ	۷۹

الائچی خورد	۸۶
الائچی کلاں	۹۳
امرود	۹۷
املتاس	۱۰۶
گودا املتاس	۱۰۷
املتاس کا پوست	۱۰۸
املی	۱۱۴
املی کے گودے کا استعمال	۱۱۵
مغز تخم املی	۱۱۶
اروی	۱۲۳
انجیر	۱۲۸
انڈا	۱۳۹
انگور	۱۴۷
اناناس	۱۵۴
ببول	۱۶۰
بیگن	۱۶۵
بھنڈی	۱۶۷

بیر	۱۷۳
بیل گری	۱۷۹
پالک	۱۸۴
پالک کے بیج	۱۸۵
پودینہ	۱۹۰
ست پودینہ	۱۹۱
عرق پودینہ	۱۹۲
پستہ	۱۹٦
پیاز	۲۰۲
پپیتا	۲۰۸
پیٹھا	۲۱۷
پھٹکڑی	۲۲۰
تخم بالنگو	۲۲۷
تربوز	۲۳۳
تربوز کے دس اہم فوئد	۲۳۷
توری	۲۳۹
تل	۲۴۳

تل کا تیل	۲۴۵
تیز پات	۲۴۷
ٹماٹر	۲۵۲
ثعلب مصری	۲۵۷
جامن	۲۶۰
جامن کے چند طبی استعمالات	۲۶۳
جَو	۲۶۸
چقندر	۲۷۹
چنا	۲۸۶
چھاچھ ''پکی لسی''	۲۹۳
چھوہارا	۲۹۹
خربوزہ	۳۰۶
خربوزے کے بیج	۳۰۸
خوبانی	۳۱۴
دار چینی	۳۲۰
دودھ	۳۳۰
دھنیا	۳۳۳

دہی	۳۳۹
ریوندخطائی ''ریوند چینی''	۳۴۳
زرشک	۳۴۶
زیرہ سفید	۳۵۰
زیتون کا تیل	۳۵۶
ستاور	۳۶۴
سرسوں	۳۶۷
سرکہ	۳۷۲
سرمہ	۳۸۰
سنکھیا ''سم الفار''	۳۸۷
سورج مکھی	۳۹۰
''طلا'' ''سونا''	۳۹۳
سونف ''بادیان''	۳۹۶
سیب	۴۰۳
سیپ	۴۱۳
سناء	۴۱۵
شہد	۴۲۲

فالسہ	۴۳۱
کالی مرچ	۴۳۵
کاجو	۴۴۰
کاسنی	۴۴٦
کلونجی	۴۵۱
کدو	۴۵۷
کریلا	۴٦۱
کشمش	۴٦٦
کھیرا	۴۷۱
کھجور	۴۷٦
کھوپرا (ناریل)	۴۸۴
کھچڑی	۴۹۱
کیلا	۴۹۳
گاجر	۴۹۹
گڑ	۵۰۵
گلاب	۵۱۰
گنا	۵۱۸

گندھک	۵۲۱
گوبھی	۵۲۴
گھیکوار	۵۲۸
گھی	۵۳۶
گوکھرو ''خارخشک'' بھکڑا	۵۴۱
لوبیا ''رواں''	۵۴۵
لونگ ''قرنفل''	۵۴۸
لہسن	۵۵۴
لیموں	۵۶۰
مچھلی	۵۶۸
مرچ سبز	۵۷۵
مکھن	۵۸۱
ملٹھی ''اصل السوس''	۵۸۵
مکئی ''چھلی''	۵۹۰
مونگ ''دال مونگ''	۵۹۵
مونگ پھلی	۶۰۰
مہندی	۶۰۳

میتھی ''حلبہ''	٦١٤
نارنگی	٦٢١
نیم ''نم''	٦٢٤
نوشادر ''ملح الفار''	٦٣٨
ہلیلہ ''ہرڑ''	٦٤١
ہلدی	٦٤٧